






LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					602 Kcal 18,7g Prot 22,5g Lip 81,5g Hc		699 Kcal 35,8g Prot 30g Lip 73,4g Hc	1	
						FESTIVO			
566 Kcal 24,3g Prot 35,8g Lip 39g Hc	4	948 Kcal 40,2g Prot 39,1g Lip 112g Hc	5	432 Kcal 33,9g Prot 23,8g Lip 21g Hc	6	536 Kcal 35,9g Prot 14,8g Lip 63,9g Hc	7	463 Kcal 24,9g Prot 20,9g Lip 44g Hc	8
CREMA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE HUEVOS COCIDOS CON TOMATE CON ATÚN FRUTA		ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS FRUTA		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de ternera) FRUTA		SALTEADO DE VERDURAS CON AJITO SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA con salsa y CON ARROZ FRUTA		PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO BOQUERONES EN TEMPURA CON LECHUGA Y MAIZ YOGURT	
604 Kcal 24,8g Prot 26g Lip 70,6g Hc	11	627 Kcal 45,6g Prot 23,3g Lip 71,5g Hc	12	606 Kcal 32,2g Prot 29,9g Lip 62,5g Hc	13	512 Kcal 29,8g Prot 30,1g Lip 49,8g Hc	14	593 Kcal 30,1g Prot 26,5g Lip 60,1g Hc	15
LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA		CREMA DE CALABAZA CON CURCUMA POLLO AL CHILINDRON CON CHAMPIÑÓN REHOGADO FRUTA		MACARRONES GRATINADOS CON SOFRITO DE TOMATE Y OREGANO CROQUETAS CASERAS DE BACALAO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA		SOPA DE ESTRELLITAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATITAS Y VERDURITAS FRUTA		GUISANTES REHOGADOS CON YORK SALMÓN AL HORNO CON VINAGRETA DE SOJA Y MIEL. FLAN CASERO	
737 Kcal 21,5g Prot 14,7g Lip 129g Hc	18	647 Kcal 29,1g Prot 26,9g Lip 74,5g Hc	19	650 Kcal 38g Prot 33,2g Lip 49,5g Hc	20	663 Kcal 39,8g Prot 23,6g Lip 75,4g Hc	21	525 Kcal 15,4g Prot 23g Lip 62,9g Hc	22
SOPA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS DADO FRUTA		GASTRONOMIA DE ITALIA CODITOS A LA NAPOLITANA (tomate frito, pimiento, cebolla, queso) MERLUZA A LA ITALIANA CON ACEITUNAS FRUTA		CREMA DE COLIFLOR TORTILLA PATATAS ESPAÑOLA CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de ternera) FRUTA		JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PAVO LASAGNA DE ATÚN YOGURT	
799 Kcal 23,9g Prot 27,7g Lip 112,5g Hc	25	549 Kcal 30,5g Prot 21,7g Lip 61,5g Hc	26	659 Kcal 22,4g Prot 38,7g Lip 55,1g Hc	27	580 Kcal 31,2g Prot 28,6g Lip 52,1g Hc	28		29
SPAGUETIS A LA MARINERA HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL DE CALABACÍN FRUTA		LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA FILETE DE CABALLA AL HORNO CON ZANAHORIA DADO FRUTA		PURÉ DE VERDURAS FILETES RUSOS CASEROS CON TOMATE FRITO FRUTA		JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE CABRACHO AL LIMON CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA		MENESTRA DE VERDURA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON MANZANA YOGURT	

Leyenda alérgenos

- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuetes
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos cascara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 Sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

*Si desea recibir más información sobre los alérgenos y el menú pueden contactar con COMAIBEL S.L en el e-mail dietista@comaibel.com

*Los valores Nutricionales corresponden al rango de edad 7 – 9 años.

*Todos los menús irán acompañados de su ración de pan

Elaboración propia de los platos