

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

# VACACIONES



Comaibel

Legenda 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](mailto: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*

*Frutas de temporada: manzana, plátano, naranja, pera, mandarina,...*

*Vaso de Leche opcional*

<b>VACACIONES</b>									
		612 Kcal 18,7g Prot 22,2g Lip 81g Hc	11	606 Kcal 32,8g Prot 22,8g Lip 70,7g Hc	12	664 Kcal 28,8g Prot 30,9g Lip 81,7g Hc	13	660 Kcal 35,4g Prot 27,2g Lip 69g Hc	14
	SPAGUETTIS CON TOMATE FRITO (1,3) TORTILLA DE ATÚN (2,3,4,14) CON MENESTRA DE VERDURA FRUTA	LENTEJAS CASERAS (6) FILETE DE MERLUZA REBOZADA CASERA (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO (1) CON ARROZ FRUTA	SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de ternera, gallina, tocino ibérico, codillo ibérico) YOGUR (7)					
684 Kcal 19,5g Prot 18,6g Lip 33,8g Hc	17	640 Kcal 40,3g Prot 27g Lip 62,6g Hc	18	677 Kcal 21g Prot 14,2g Lip 59,8g Hc	19	629 Kcal 24,5g Prot 24,6g Lip 76,2g Hc	20	655 Kcal 28,8g Prot 27,8g Lip 75,4g Hc	21
ARROZ A LA MILANESA ) (3,7) CABALLA EN SALSA (1,2,4,14) FRUTA	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN (1) CON CHAMPIÑÓN TORRIJAS (1,3,6,7,11)	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA GALLO SAN PEDRO CORBE (1,2,4,11,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	BROCOLI REHOGADO LASAGNA CASERA DE CARNE MIXTA (1,6,7,11) FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO (6) TORTILLA DE CALABACÍN (3) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA					
568 Kcal 23,2g Prot 21,3g Lip 68,4g Hc	24	761 Kcal 26,7g Prot 38,4g Lip 75g Hc	25	580 Kcal 31,2g Prot 28,6g Lip 52,1g Hc	26	655 Kcal 16,8g Prot 34,6g Lip 44,9g Hc	27	646 Kcal 13,4g Prot 26,7g Lip 64,3g Hc	28
CREMA DE VERDURAS BACALAO "A BRÁS" (2,3,4,14) FRUTA	ESPIRALES A LA NAPOLITANA (tomate frito, pimiento, cebolla, queso) (1,3,3,7) FLAMENQUINES CASEROS (1,3,6,7,11) CON LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR (7)	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de ternera, gallina, tocino ibérico, codillo ibérico) FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA (1) CON MIJO REHOGADO CON CALABACIN Y ZANAHORIA FRUTA	PATATAS GUISADAS CON MAGRO VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA MARINERA (1,2,4,14) CON GUI SANTES FRUTA					



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



AÑO INTERNACIONAL DEL MIJO 2023