



Comaibel

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								513 Kcal 26,5g Prot 18,4g Lip 57,2g Hc	1
								JUDÍAS VERDES REHOGADAS LOMO DE SAJONIA CON ARROZ YOGUR (7)	
587 Kcal 15,5g Prot 27,8g Lip 71,8g Hc	4	513 Kcal 16,7g Prot 21g Lip 60,3g Hc	5	626 Kcal 31,5g Prot 24g Lip 73,1g Hc	6	516 Kcal 22,9g Prot 18,2g Lip 65,6g Hc	7	660 Kcal 23,5g Prot 34,7g Lip 63,9g Hc	8
MACARRONES CON TOMATE FRITO Y CHORIZO (1,3) CABRACHO EN SALSA DE VERDURAS (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA		CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de ternero) FRUTA		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ORLY (1,2,4,6,7,8,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		ESPINACAS A LA CREMA (1,7) LACON CON ESPIRALES SALTEADAS AL AJILLO (1,3) YOGUR (7)	
709 Kcal 33,7g Prot 31,5g Lip 89,5g Hc	11	723 Kcal 35,2g Prot 38,1g Lip 111,9g Hc	12	685 Kcal 51,7g Prot 37,6g Lip 80,5g Hc	13	556 Kcal 14,7g Prot 7,8g Lip 62,1g Hc	14	694 Kcal 24,8g Prot 45,4g Lip 57,2g Hc	15
LENTEJAS CASERAS CON QUINOA TORTILLA DE QUESO (3,7) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA		FIDEUA CON SALCHICHAS (1,3,6,7) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (1,2,4,14) CON ZANAHORIA DADO FRUTA		CREMA DE CALABACÍN POLLO EN SALSA DE CALABAZA (1) CON ARROZ FRUTA		JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CABALLA (2,4,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		SALTEADO DE VERDURAS ALBONDIGAS CASERAS MIXTAS EN SALSA (1,11) CON PATATAS FRITAS YOGUR (7)	
554 Kcal 26,7g Prot 26,9g Lip 53,6g Hc	18	773 Kcal 40,7g Prot 37,8g Lip 65,9g Hc	19	626 Kcal 31,5g Prot 24g Lip 73,1g Hc	20	511 Kcal 16,1g Prot 20,2g Lip 61,5g Hc	21		
GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA DADO FILETE DE MERLUZA EMPANADO (1,2,4,11,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		JORNADA GASTRONÓMICA INDIA COUS COUS CON VERDURAS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) POLLO AL CURRY (1,8,9,10,11) BIZCOCHO CASERO (1,3,6,7,8)		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de ternero) FRUTA		CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN (2,3,4,14) CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA			

FESTIVOS

