



Comaibel

Leyenda alérgenos

- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 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*

**Casero elaboración propia.*

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						623 Kcal 30,8g Prot 28,8g Lip 58,3g Hc	1	727 Kcal 28,6g Prot 49,7g Lip 39,8g Hc	2
				<p>SPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO (1,3,3,7) MERLUZA EN SALSA (1,2,4,14) CON CHAMPIÑÓN REHOGADO FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>CREMA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA (6) CON PATATAS DADO YOGUR (7)</p>			
728 Kcal 29,9g Prot 32,2g Lip 78,8g Hc	5	515 Kcal 18,6g Prot 26,5g Lip 57,7g Hc	6	891 Kcal 35,2g Prot 47,3g Lip 77g Hc	7	443 Kcal 25,2g Prot 26,5g Lip 24,2g Hc	8	856 Kcal 33,7g Prot 58,1g Lip 51,9g Hc	9
<p>FIDEUA DE LA HUERTA (1,3) JUREL A LA ANDALUZA (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ACEITUNAS (7) FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>FABADA ASTURIANA (6) TORTILLA DE VEGETALES (3) CON LECHUGA Y ZANAHORIA NATILLAS CASERAS (1,3,7)</p>		<p>BROCOLI REHOGADO CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO (3,7) RAGGOUT DE TERNERA EN SALSA (1) CON PATATAS DADO FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>ARROZ TRES DELICIAS BACALAO "A BRÁS" (2,3,4,14) FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>GUISANTES CON JAMÓN CROQUETAS CASERAS DE POLLO (1,3,7) CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR (7)</p>	
		475 Kcal 13,8g Prot 21,3g Lip 58,3g Hc	13	618 Kcal 36,8g Prot 28g Lip 53,9g Hc	14	708 Kcal 15,3g Prot 73,2g Lip 50g Hc	15	550 Kcal 31,8g Prot 32,5g Lip 33,2g Hc	16
<p>12 de octubre ¡FESTIVO! </p>		<p>MACARRONES CON BECHAMEL DE CALABACÍN (1,3,1,7) CABRACHO AL ORLY (1,4) CON LECHUGA Y ZANAHORIA PIÑA EN SU JUGO</p>		<p>SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6) FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>CREMA DE ESPINACAS HUEVOS AL PLATO SOBRE PATATAS Y TOMATE (3) FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>CUSCUS ESPECIADO CON VERDURAS (1,3) CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS CON PATATAS DADO YOGUR (7)</p>	
722 Kcal 30,1g Prot 29,2g Lip 81,3g Hc	19	671 Kcal 27,5g Prot 44,7g Lip 40,3g Hc	20	697 Kcal 29g Prot 39,3g Lip 56,1g Hc	21	584 Kcal 14g Prot 34g Lip 54,3g Hc	22	523 Kcal 32,2g Prot 22,4g Lip 46,1g Hc	23
<p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ACEITUNAS (7) FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y MAIZ FLAN CASERO (1,3,7)</p>		<p>LENTEJAS CASERAS (6) TORTILLA FRANCESA (3) CON CREMA DE TOMATE (12) FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>CREMA DE PUERROS LASAGNA DE ATUN Y VERDURAS (1,2,4,6,7,14) FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO ASADO A LA MURCIANA CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR (7)</p>	
632 Kcal 33,4g Prot 25,1g Lip 66,2g Hc	26	612 Kcal 18,2g Prot 37,8g Lip 48,8g Hc	27	706 Kcal 40,4g Prot 30,7g Lip 64,7g Hc	28	546 Kcal 33,1g Prot 27,1g Lip 44,8g Hc	29	575 Kcal 36,4g Prot 25,1g Lip 51,4g Hc	30
<p>CODITOS CON TOMATE FRITO Y ORÉGANO (1,3) FILETE DE LIMANDA EN SALSA VERDE (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>COLIFLOR GRATINADA (1,7) TORTILLA DE PATATAS (3) CON TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL (6) MERLUZA A LA VALENCIANA (1,2,3,4,14) CON ZANAHORIA RALLADA FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO CON ARROZ AL CURRY FRUTA Y LECHE (7)</p>		<p>SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6) YOGUR (7)</p>	