

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



814 Kcal 46,4g Prot 44,6g Lip 55,5g Hc **7** 816 Kcal 21,3g Prot 42,5g Lip 87,3g Hc **8** 584 Kcal 28,7g Prot 35,4g Lip 36,1g Hc **9** 609 Kcal 25,1g Prot 31,9g Lip 55,5g Hc **10** 812 Kcal 40,3g Prot 50,3g Lip 51,4g Hc **11**

LENTEJAS CON VERDURAS (SIN CARNE)
ALBÓNDIGAS A LA RIOJANA (1)
FRUTA Y LECHE (7)

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA REBOZADA (1,2,3,4,7,14)
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE (7)

JUDIAS VERDES REHOGADAS (SIN SAL)
LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA (6)
CON PATATAS FRITAS
FRUTA Y LECHE (7)

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS (3)
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE (7)

ENSALADA CAMPERA (2,4,7,14)
FILETE DE POLLO CON SALSA DE LIMÓN (1)
YOGUR (7)

496 Kcal 22g Prot 23,3g Lip 49,8g Hc **14** 345 Kcal 23,1g Prot 12g Lip 33,5g Hc **15** 776 Kcal 34,9g Prot 44,1g Lip 61g Hc **16** 677 Kcal 39,4g Prot 28,3g Lip 65,5g Hc **17** 502 Kcal 22,9g Prot 27,9g Lip 42,8g Hc **18**

LENTEJAS CASERAS (6)
Sardinillas
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE (7)

MENESTRA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA Y LECHE (7)

SPAGUETTIS CON ATÚN (1,3,2,4,14)
FILETE DE LIMANDA EN SALSA CON VERDURITAS (1,2,4,14)
FRUTA Y LECHE (7)

SOPA DE COCIDO (1,3)
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6)
FRUTA Y LECHE (7)

ENSALADILLA RUSA (2,3,4,7,14)
SAN JACOBO CON TOMATE FRITO (1,3,6,7)
YOGUR (7)

496 Kcal 14,8g Prot 21,9g Lip 60,1g Hc **21** 586 Kcal 28,5g Prot 36,1g Lip 36,8g Hc **22** 435 Kcal 21,5g Prot 19,3g Lip 42,8g Hc **23** 1089 Kcal 50,5g Prot 75,7g Lip 50,5g Hc **24** 492 Kcal 35,1g Prot 16,2g Lip 49,7g Hc **25**

MACARRONES CON TOMATE FRITO (1,3)
SABROSOS DE CALAMAR Y PALITOS DE MERLUZA
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE (7)

CREMA DE COLIFLOR
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN (1)
FRUTA Y LECHE (7)

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HUEVOS RELLENOS DE ATÚN (2,3,4,14)
FRUTA Y LECHE (7)

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS (ALÉRGICOS) (6)
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES (1,2,4,14)
FRUTA Y LECHE (7)

SOPA DE ESTRELLITAS (1,3)
SOLOMILLO DE CERDO CON CREMA DE ZANAHORIAS (1)
YOGUR (7)

808 Kcal 43,1g Prot 43,2g Lip 61,9g Hc **28** 9222 Kcal 460,6g Prot 619,3g Lip 450,9g Hc **29** 677 Kcal 39,4g Prot 28,3g Lip 65,5g Hc **30**

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6)
FILETE DE LIMANDA A LA ROMANA (1,2,4,14)
FRUTA Y LECHE (7)

JUDIAS VERDES REHOGADAS (SIN SAL)
NUGGETS DE POLLO CON KETCHUP (1,2,3,4,7,14)
FRUTA Y LECHE (7)

SOPA DE COCIDO (1,3)
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6)
FRUTA Y LECHE (7)

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.*