



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](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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		705 Kcal 21,7g Prot 33g Lip 82g Hc	3	793 Kcal 27,2g Prot 48,1g Lip 62,8g Hc	4	779 Kcal 33,5g Prot 41,3g Lip 68,3g Hc	5	635 Kcal 31,2g Prot 34,3g Lip 50,4g Hc	6
<b>¡FESTIVO!</b> 		SPAGUETTIS CON TOMATE CASERO, ORÉGANO Y CHORIZO (1,3,6) RABAS DE CALAMAR Y PALITOS DE MERLUZA (1,2,3,4,6,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)		JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y AJO CINTA DE LOMO EN SALSA ESPAÑOLA (1) CON ARROZ FRUTA Y LECHE (7)		LENTEJAS CASERAS (6) TORTILLA DE CALABACÍN (3) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA Y LECHE (7)		CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (1) JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑÓN REHOGADO YOGUR (7)	
717 Kcal 27g Prot 33,5g Lip 75,8g Hc	9	563 Kcal 35,4g Prot 23,9g Lip 52,1g Hc	10	766 Kcal 34,8g Prot 42,3g Lip 59,1g Hc	11	686 Kcal 30,8g Prot 33,4g Lip 67,2g Hc	12	713 Kcal 25,3g Prot 49,4g Lip 43,2g Hc	13
ARROZ A LA MARINERA (2,4,12,14) HUEVOS COCIDOS DOS SALSAS CON ATÚN (2,3,4,14) CON LECHUGA FRUTA Y LECHE (7)		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6) NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE (7)		CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ESPIRALES AL AJILLO (1,3) FRUTA Y LECHE (7)		JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON ZANAHORIAS (6) BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE (7)		ESPINACAS CON BECHAMEL (1,7) ALBONDIGAS CASERAS MIXTAS EN SALSA (1) CON PATATAS FRITAS YOGUR (7)	
770 Kcal 33,5g Prot 38g Lip 75,2g Hc	16	728 Kcal 30,4g Prot 39,3g Lip 62,6g Hc	17	715 Kcal 32,2g Prot 44,5g Lip 45,1g Hc	18	700 Kcal 34g Prot 31g Lip 66,5g Hc	19	670 Kcal 26,9g Prot 44,2g Lip 41,1g Hc	20
SPAGUETTIS A LA CARBONARA CON BACON (1,3,1,7) FILETE DE CABALLA EN SALSA DE TOMATE (2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)		LENTEJAS CASERAS CON QUINOA (6) TORTILLA DE PATATAS (3) CON PISTO FRUTA Y LECHE (7)		MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN (1) CON ARROZ INTEGRAL FRUTA Y LECHE (7)		PATATAS A LA RIOJANA (6) FILETE DE MERLUZA A LA MENIER (1,2,4,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE (7)		CREMA DE PUERROS ESCALOPE DE TERNERA (1) CON SALSA DE TOMATE YOGUR (7)	
666 Kcal 33,1g Prot 45,7g Lip 77,6g Hc	23	594 Kcal 25,8g Prot 38,7g Lip 44g Hc	24	790 Kcal 32,9g Prot 47,6g Lip 59,5g Hc	25	757 Kcal 23,4g Prot 42g Lip 70g Hc	26	692 Kcal 42,1g Prot 27,8g Lip 68,9g Hc	27
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO (3) MERLUZA EN SALSA VERDE (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)		CREMA DE CALABACÍN ROTTI DE PAVO EN SALSA (1) CON PATATAS DADO FLAN CASERO (7)		POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS CON ESPINACAS TORTILLA DE ATÚN (2,3,4,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE (7)		VERDURAS GUIADAS CON PATATAS FLAMENQUINES CASEROS (1,3,6,7) CON TOMATE FRITO FRUTA Y LECHE (7)		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6) YOGUR (7)	
632 Kcal 33,8g Prot 19,4g Lip 76,3g Hc	30								
MACARRONES CON TOMATE FRITO Y ORÉGANO (1,3) CROQUETAS CASERAS DE SALMÓN (1,2,3,4,7,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)		