



Comaibel

Leyenda alérgenos


- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevo
- 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

Elaboración propia de los platos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
FESTIVO 		DÍA SIN COLE		761 Kcal 27,8g Prot 35,3g Lip 81g Hc	5	709 Kcal 33,5g Prot 32,2g Lip 72,5g Hc	6	655 Kcal 32,3g Prot 31,2g Lip 61,5g Hc	7	
ARROZ TRES DELICIAS (3,6) MERLUZA REBOZADA (1,2,3,4,14) CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE (7)		(6)JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS (3) CON SALSA DE TOMATE FRUTA Y LECHE (7)		CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLOS DE POLLO AL CHILINDRON CON ESPIRALES AL AJILLO (1,3) YOGUR (7)						
740 Kcal 38,1g Prot 29,4g Lip 81,3g Hc	10	675 Kcal 31,8g Prot 38,4g Lip 49g Hc	11	679 Kcal 38g Prot 28,1g Lip 68,4g Hc	12	785 Kcal 32,3g Prot 42,5g Lip 78,4g Hc	13	610 Kcal 29,5g Prot 27,7g Lip 60,1g Hc	14	
LENTEJAS CASERAS CON ARROZ (6) BACALAO "A BRÁS" (2,3,4,14) FRUTA Y LECHE (7)	ENSALADA CAMPERA (2,4,14) SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA (1,3,6,9) CON VERDURAS FLAN CASERO (7)		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6) FRUTA Y LECHE (7)		MACARRONES CON TOMATE FRITO (1,3) JUREL EN ADOBO (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)		VICHYSOISE RAGGOUT DE PAVO EN SALSA (1) CON PATATAS DADO YOGUR (7)			
678 Kcal 29,8g Prot 24,5g Lip 82,5g Hc	17	697 Kcal 34,1g Prot 31,7g Lip 69,1g Hc	18	704 Kcal 28,9g Prot 34,5g Lip 69g Hc	19	622 Kcal 21,7g Prot 29,8g Lip 66,5g Hc	20	644 Kcal 22,7g Prot 19,4g Lip 92,6g Hc	21	
ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO (3,7) CON LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7)		GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS CASERAS MIXTAS EN SALSA CON ZANAHORIA (1) CON ARROZ FRUTA Y LECHE (7)		JUDÍAS VERDES REHOGADAS PECHUGA DE POLLO VILLARROY(1,2,3,4,7,14) CON CREMA DE TOMATE (12) FRUTA Y LECHE (7)		CREMA DE VERDURAS LASAGNA CASERA DE ATÚN (1,2,4,6,7,14) YOGUR (7)			
731 Kcal 32,3g Prot 99g Lip 80,2g Hc	24	742 Kcal 23,8g Prot 49,5g Lip 51,4g Hc	25	716 Kcal 20,8g Prot 33,2g Lip 82,4g Hc	26	723 Kcal 33g Prot 28,1g Lip 68,7g Hc	27	599 Kcal 34,6g Prot 23,8g Lip 62,9g Hc	28	
LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS AL PLATO SOBRE PATATAS Y TOMATE (3) FRUTA Y LECHE (7)	ENSALADILLA RUSA (2,3,4,7,14) FLAMENQUINES CASEROS (1,3,6,7) CON LECHUGA Y MAÍZ BIZCOCHO CASERO (1,3,7)		SPAGUETTIS A LA CARBONARA CON BACON (1,3,1,6,7) FILETE DE ABADENO EN SALSA DE VERDURITAS (1,2,4,14) FRUTA Y LECHE (7)		CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO CON ARROZ FRUTA Y LECHE (7)		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, chorizo, morcillo, tocino ibérico) (6) YOGUR (7)			
740 Kcal 22,6g Prot 35,1g Lip 84,4g Hc	31									
PAELLA MARINERA (2,4,12,14) BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE (7)		