



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

Frutas de temporada: manzana, plátano, naranja, pera, mandarina...

Vaso de Leche opcional

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				675 Kcal 28,2g Prot 20,6g Lip 70,4g Hc	1	623 Kcal 24,2g Prot 28,1g Lip 75,7g Hc	2	666 Kcal 32,3g Prot 20,7g Lip 67g Hc	3
				ESPIRALES CON TOMATE FRITO (1,3) PALOMETA EN SALSA CON ZANAHORIA FRUTA		MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO (1) CON ARROZ FRUTA		POTAJE DE GARBANZOS VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN (1,2,4,14) CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA	
651 Kcal 18,7g Prot 24,9g Lip 89g Hc	6	611 Kcal 23,7g Prot 18,9g Lip 40,6g Hc	7	680 Kcal 31,4g Prot 15,3g Lip 70,6g Hc	8	653 Kcal 20,4g Prot 39,4g Lip 55,1g Hc	9	626 Kcal 31,5g Prot 24g Lip 73,1g Hc	10
ARROZ A LA MARINERA (2,4,12,14) TORTILLA DE QUESO (3,7) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES NATILLAS CASERAS (7)		LENTEJAS CASERAS (6) GALLO SAN PEDRO A LA ANDALUZA (1) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA		CREMA DE BRÓCOLI ALBONDIGAS CASERAS MIXTAS EN SALSA (1,11) CON PATATA DADO Y ZANAHORIA FRUTA		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (6) FRUTA	
648 Kcal 29,2g Prot 25g Lip 79,2g Hc	13	688 Kcal 20,9g Prot 29,5g Lip 50,6g Hc	14	686 Kcal 32,5g Prot 19,3g Lip 74,8g Hc	15	608 Kcal 15g Prot 13,9g Lip 106,6g Hc	16	687 Kcal 33,8g Prot 34,2g Lip 86,5g Hc	17
SPAGUETTIS A LA CARBONARA CON BACON (1,3,1,6,7) FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS (1,2,4,14) FRUTA		COLIFLOR REHOGADA CON SALSA DE TOMATE SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO CASERO (1,11) CON PATATAS FRITAS YOGUR (7)		LENTEJAS CON CHORIZO (6) HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL DE CALABACÍN (1,3,7) FRUTA		CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA LASAGNA CASERA DE SALMÓN (1,2,4,6,7,11,14) FRUTA		JORNADA GASTRONÓMICA CALDO GALLEGO (6) (judías blancas, espinacas, patata, carne de ternera) LACON A LA GALLEGA CON PIMENTÓN Y PATATAS DADO BICA CASERA (1,3,6,7,8)	
568 Kcal 23,2g Prot 21,3g Lip 68,4g Hc	20	592 Kcal 29,4g Prot 20,6g Lip 40,3g Hc	21	626 Kcal 31,5g Prot 24g Lip 73,1g Hc	22	729 Kcal 57,1g Prot 37,5g Lip 72,6g Hc	23		
CREMA DE VERDURAS BACALAO "A BRÁS" (2,3,4,14) FRUTA		GUISANTES REGOHADOS CON JAMÓN POLLO GUIADO EN SALSA CON PATATA, CHAMPIÑON Y ZANAHORIA YOGUR (7)		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (6) FRUTA		ARROZ TRES DELICIAS (3,6) CROQUETAS CASERAS DE ATÚN Y EMPANADILLAS (1,2,4,7,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		FESTIVO	
		672 Kcal 26,1g Prot 32,8g Lip 68g Hc	28						
FESTIVO		MACARRONES CON TOMATE FRITO (1,3) TORTILLA DE JAMÓN YORK (3,6) CON LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR (7)							