



MENÚ COMEDOR ESCOLAR: DICIEMBRE 2017

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1					Coliflor con patata Salchichas con tomate frito Patatas fritas Fruta
3 - 6 años					626Kcal: P:32,4 g HC:67,2g L: 27,6g
7 - 12 años					496 Kcal: P:32,4 g HC:54g L: 20,4g
Del 4 al 8	Crema de calabaza y patatas Lenguado rebozado Ensalada lechuga y tomate Fruta	Macarrones a la boloñesa Pechuga pollo a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	FIESTA	FIESTA	FIESTA
3 - 6 años	546 Kcal: P:20 g HC:63g L: 26g	718Kcal: P:33 g HC:86g L: 28g			
7 - 12 años	655,2 Kcal: P:24 g HC:75,6g L: 31,2g	861,6 Kcal: P:39,6 g HC:103,2g L: 33,6g			
Del 11 al 15	Patatas con chorizo a la riojana Chuletas de ternasco Patatas fritas Fruta	Arroz con rape y verduras Emperador a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Judías verdes salteadas Tortilla de chorizo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de pescado y marisco Merluza a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta	Guisantes con jamón y patatas San Jacobo de jamón y queso Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	605 Kcal: P:24 g HC:56g L: 33g	595 Kcal: P:27 g HC:87g L: 16g	463 Kcal: P:19 g HC:45g L: 26g	569 Kcal: P:42 g HC:71g L: 113g	677 Kcal: P:21 g HC:84g L: 31g
7 - 12 años	726 Kcal: P:28,8 g HC:667,2g L: 39,6g	714Kcal: P:32,4 g HC:104,4 L: 19,2g	555,5 Kcal: P:22,8 g HC:54g L: 31,2g	682,8 Kcal: P:50,4g HC:85,2g L: 15,6g	812,4 Kcal: P:25,2 g HC:100,8g L: 37,24g
Del 18 al 22	Macarrones a la carbonara Alitas de pollo fritas Ensalada lechuga y tomate Fruta	Cardo con patata y bacon Ternera estofada con champiñones Ensalada lechuga y tomate Natillas	Arroz con gambas y calamares Salmón a la plancha Patatas fritas Fruta	Puré de verduras San Jacobo de jamón y queso Ensalada lechuga y tomate Fruta	COMIDA ESPECIAL
3 - 6 años	689 Kcal: P:24 g HC:68g L: 37g	555 Kcal: P:30 g HC:49g L: 29g	617 Kcal: P:29g HC:85g L:18g	644 Kcal: P:15 g HC:89g L: 28g	
7 - 12 años	826,8 Kcal: P:28,8 g HC:81,6g L: 44,4g	666 Kcal: P:36 g HC:58,8g L: 34,8g	740Kcal: P:34,8 g HC:102g L: 21,6g	773 Kcal: P:18 g HC:106,8g L: 33,6g	

*Todas las comidas se sirven acompañadas de la c. d. r de pan y agua mineral

