



MENÚ COMEDOR ESCOLAR: NOVIEMBRE 2017

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 3				<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con patata Emperador a la plancha Patatas fritas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de atún Ensalada de tomate Yogur
3 - 6 años				626Kcal: P:32,4 g HC:67,2g L: 27,6g	624 Kcal: P:43 g HC:76g L: 18g
7 - 12 años				496 Kcal: P:32,4 g HC:54g L: 20,4g	748,8 Kcal: P:51,6 g HC:91,2g L: 21,6g
Del 6 al 10	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con rape y verduras Bacalao con tomate Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Borraja con patatas a la aragonesa San Jacobo de jamón y queso Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón y patatas Salmón a la plancha Patatas fritas Natillas 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con fideos Hamburguesa casera Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas con atún Longaniza asada y huevo frito Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	604 Kcal: P:21 g HC:93g L: 17g	677 Kcal: P:17 g HC:80g L: 35g	584 Kcal: P:32 g HC:65g L: 22g	612 Kcal: P:31 g HC:50g L: 32g	573 Kcal: P:24 g HC:52g L: 31g
7 - 12 años	724,8 Kcal: P:25,2 g HC:111,6g L: 20,4g	812 Kcal: P:20,4 g HC:96g L: 42g	700 Kcal: P:38,4 g HC:78g L: 26,4g	734,4 Kcal: P:37,2 g HC:60g L: 38,4g	687,6 Kcal: P:28,8 g HC:62,4g L: 37,2g
Del 13 al 17	<ul style="list-style-type: none"> Alubias con chorizo a la riojana Ternera estofada con champiñones Ensalada lechuga y tomate Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de patata y zanahoria Calamares a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Farfalle con verduras Tortilla de chorizo Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con rape y verduras Pollo al chilindrón Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Judía verdes salteadas Merluza a la romana Patatas fritas Fruta
3 - 6 años	558 Kcal: P:43 g HC:44g L: 24g	534Kcal: P:11 g HC:60g L: 30g	668 Kcal: P:19g HC:83g L: 31g	605 Kcal: P:38 g HC:76g L: 17g	547 Kcal: P:29 g HC:57g L: 24g
7 - 12 años	669,6 Kcal: P:51,6g HC:52,8g L: 28,8g	640Kcal: P:13,2 g HC:72g L: 26g	801 Kcal: P:22,8 g HC:99,6g L: 37,2g	726 Kcal: P:45,6 g HC:91,2g L: 20,4g	656 Kcal: P:34,8 g HC:68,4g L: 28,8g
Del 20 al 24	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Croquetas de bacalao Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Vichissoise Longaniza asada y huevo frito Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Fideúa de calamares y marisco Pollo al chilindrón Ensalada lechuga y tomate Natillas 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con zanahoria Chuletas ternasco Patatas fritas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con patata Tortilla de patatas Loncha queso tierno Fruta
3 - 6 años	692 Kcal: P:12 g HC:103g L: 27g	575 Kcal: P:23 g HC:61g L: 27g	560 Kcal: P:36 g HC:55g L: 22g	617 Kcal: P:23 g HC:80g L: 25g	591 Kcal: P:23 g HC:64g L: 30g
7 - 12 años	830 Kcal: P:14,4 g HC:123g L: 32,4g	690 Kcal: P:27,6 g HC:73,2g L: 32,4g	672 Kcal: P:43,2 g HC:66g L: 26,4g	740 Kcal: P:27,6g HC:96g L: 30g	709,2 Kcal: P:27,6 g HC:76,8g L: 36g
Del 27 al 30	<ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas con arroz y verduras Rollitos de jamón y queso Ensalada lechuga y tomate Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Espirales de atún y tomate Ternera estofada con champiñones Ensalada lechuga y tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Borraja con patatas a la aragonesa Alitas de pollo fritas Patatas fritas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras Varitas merluza Ensalada lechuga y tomate Fruta 	
3 - 6 años	673 Kcal: P:28 g HC:57g L: 38g	703 Kcal: P:35 g HC:88g L: 24g	584 Kcal: P:21 g HC:548g L: 36g	745 Kcal: P:35g HC:112g L: 20g	
7 - 12 años	807,6 Kcal: P:33,6 g HC:68,4g L: 45,6g	843,6 Kcal: P:42g HC105g L: 28,8g	700,8 Kcal: P:25,2 g HC:57,6g L: 43,2g	894 Kcal: P:42 g HC:134g L: 24g	

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