

MENÚ COMEDOR ESCOLAR: OCTUBRE 2017

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6	<ul style="list-style-type: none"> • Borraja con patatas a la aragonesa. • Costilla de cerdo guisada. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla rusa. • Lenguado rebozado. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa minestrone de verduras. • Emperador a la plancha. • Patatas fritas. • Natillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes con jamón y patatas. • Calamares a la romana. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con rape y verduras. • Tortilla de atún. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta
3 - 6 años	711Kcal: P:28 g HC:542g L: 50g	498 Kcal: P:27g HC:48g L: 24g	581 Kcal: P:30 g HC:65g L: 23g	548 Kcal: P:15 g HC:77g L: 22g	588Kcal: P:23 g HC:76g L: 21g
7 - 12 años	853,2 Kcal: P:33,6 g HC:50,4g L: 60g	598 Kcal: P:32,4 g HC:57,6g L: 28,8g	697Kcal: P:36 g HC:78g L: 27,6g	657,6Kcal: P:18g HC:92g L: 26,4g	705 Kcal: P:27,6 g HC91g L: 25g
Del 9 al 13	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con zanahoria y puerro. • Varitas de merluza. • Ensalada lechuga y tomate. • Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acelgas con patata. • San Jacobo de jamón y queso. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con tomate y queso. • Salmón a la plancha. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta. 	EL PILAR	FESTIVO
3 - 6 años	638Kcal: P:25 g HC:67g L: 31g	688 Kcal: P17 g HC:88g L: 33g	682 Kcal: P:44 g HC:88g L: 20g		
7 - 12 años	765,6Kcal: P:30 g HC:80g L: 37g	825,6Kcal: P:20,4 g HC:105,6g L: 39,6g	818,4Kcal: P:52,8 g HC:105,6g L: 24g		
Del 16 al 20	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli con patatas y ajetes. • Canelones de carne. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas con verdura. • Tortilla de chorizo. • Ensalada lechuga y tomate. • Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana con huevo. • Merluza a la plancha. • Patatas fritas. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con patatas y jamón. • Pechuga empanada. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones a la carbonara. • Emperador a la plancha. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta.
3 - 6 años	491 Kcal: P:16 g HC:58g L: 23g	580 Kcal: P:32 g HC:54g L: 28g	678 Kcal: P:26 g HC:98g L: 20g	610 Kcal: P:29 g HC:560g L: 31g	636 Kcal: P:28g HC:79g L: 24g
7 - 12 años	589 Kcal: P:19,2 g HC:69,6g L: 27,6g	696 Kcal: P:38,4 g HC:64,8g L: 33,6g	813,6 Kcal: P:31,2g HC:117,6g L: 24g	732Kcal: P:34 g HC:72g L: 37g	763 Kcal: P:33,6 g HC:94,8g L: 28,8g
Del 23 al 27	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de patata y zanahoria. • Alitas fritas de pollo fritas. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de ave con fideos. • Lenguado rebozado. • Ensalada lechuga y tomate • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli con patatas y ajetes. • Pollo en su jugo. • Patatas fritas. • Manzanas al horno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con zanahoria y puerro. • Tortilla de chorizo. • Ensalada lechuga y tomate. • Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella mixta pollo y calamar. • Merluza en salsa verde, huevo con espárragos. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta.
3 - 6 años	514Kcal: P20 g HC44g L: 31g	577Kcal: P:28 g HC:61g L: 25g	639 Kcal: P:46 g HC:66g L: 24g	546 Kcal: P:25 g HC:44g L: 31g	591Kcal: P:35 g HC:77g L: 16g
7 - 12 años	616,8 Kcal: P:24 g HC:52,8g L: 37,2g	692,4 Kcal: P:33,6 g HC:73,2g L: 30g	766,8 Kcal: P:355,2 g HC:79g L: 28,8g	655 Kcal: P:30 g HC:52,8g L: 37,2g	709 Kcal: P:42 g HC92g L: 19g
Del 30 al 31	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con verduras. • Pollo en su jugo. • Patatas fritas. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con tomate y queso. • Lomo empanado. • Ensalada lechuga y tomate. • Fruta. 			
3 - 6 años	605 Kcal: P:22 g HC:95g L: 16g	690 Kcal: P:32 g HC:90g L: 26g			
7 - 12 años	726 Kcal: P:26,4 g HC: 114 g L: 219 g	828 Kcal: P:38'4 g HC:108g L: 31,2 g			

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