



## MENÚ COMEDOR ESCOLAR: FEBRERO 2018

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2				Crema de calabaza con patata Pollo en su jugo Patatas fritas Fruta	Cardo con patata y bacon Bacalao con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años				658 Kcal: P:39g HC:80g L: 22g	539 Kcal: P:29g HC:53g L: 26g
7 - 12 años				789.6 Kcal: P:346.8 g HC:96g L: 26.4og	646,8 Kcal: P:34,8 g HC:63,6g L: 31,2g
Del 5 al 9	Arroz con gambas y calamares Hamburguesa casera Ensalada de tomate Fruta	Farfalle con verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Judías verdes con patata San Jacobo jamón y queso Ensalada de tomate Fruta	Garbanzos con zanahoria y puerro Emperador a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur	Patatas guisadas bacalao y gambas Lomo a la salsa almendras Ensalada de lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	609Kcal: P:26 g HC:79g L: 21g	580Kcal: P:22 g HC:72g L: 24g	611Kcal: P:16 g HC:75g L: 30g	514 Kcal: P:34 g HC:45g L: 22g	575Kcal: P:33 g HC:46g L: 31g
7 - 12 años	730,8Kcal: P:31,2 g HC:94,8g L: 25,2g	696 Kcal: P:26,4 g HC:86,4g L: 28,8g	733 Kcal: P:19,2 g HC:90g L: 36g	618Kcal: P:40,8 g HC:54g L: 26g	690 Kcal: P:39,6 g HC:55,2g L: 37,2g
Del 12 al 16	Brócoli con patatas y ajetes Salchichas con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Macarrones a la carbonara Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Alubias rojas, arroz y verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur	Arroz con verduritas Pechuga pollo plancha Patatas fritas Fruta	Puré patata y zanahoria Lenguado rebozado Ensalada de lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	586Kcal: P:21 g HC:49g L: 37g	553Kcal: P:25 g HC:68g L: 21g	591 Kcal: P:30 g HC:60g L: 27g	562 Kcal: P:20 g HC:91g L: 14g	595 Kcal: P:30 g HC:35g L: 39g
7 - 12 años	703,2 Kcal: P:25,2 g HC:58,8g L: 44,4g	663,6Kcal: P:30 g HC:81,6g L: 25,2g	709.26 Kcal: P:36g HC:72g L: 32,4g	674 Kcal: P:24 g HC:109g L: 16,8g	714 Kcal: P:36 g HC:42g L: 46,8g
Del 19 al 23	Paella mixta pollo calamares Tortilla chorizo Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur	Acelgas con patata Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Canelones carne Pavo estofado Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Cardo con patata y bacon Lomo a la salsa de almendras Ensalada de lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	585 Kcal: P:22 g HC:77g L: 22g	526Kcal: P:34 g HC:57g L: 18g	546 Kcal: P:13 g HC:63g L: 30g	581 Kcal: P:19 g HC:86g L: 19g	504 Kcal: P:22 g HC:52g L: 26g
7 - 12 años	702 Kcal: P:26,4 g HC:92,4g L: 26,4g	631,2 Kcal: P:40,8 g HC:68,4g L: 21,6g	655 Kcal: P:15,6g HC:75,6g L: 36g	697,2 Kcal: P:22,8 g HC:103,2g L: 22,8g	604,8Kcal: P:26,4 g HC:62,4g L: 31,2g
Del 26 al 28	Crema calabaza Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Yogur	Garbanzos con bacalao Nuggets de pollo caseros Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con rape y verduras Bacalao con tomate Ensalada lechuga-tomate Fruta		
3 - 6 años	574 Kcal: P:37 g HC:50g L: 26g	515 Kcal: P:22 g HC:63g L: 22g	551 Kcal: P:29 g HC:75 L: 15g		
7 - 12 años	688,8 Kcal: P:44,4 g HC:60g L: 31,2g	618Kcal: P:26,4 g HC:75,6g L: 26,4g	661.2 Kcal: P:34.8 g HC 90 L:18g		

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

