



MENÚ COMEDOR ESCOLAR: ABRIL 2018

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 9 al 13	Arroz a la cubana con huevo Pechuga pollo plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Coliflor con patata Escalope de cerdo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Alubias con verduras Tortilla de atún Ensalada de tomate Yogur	Judías verdes con patatas y jamón Lenguado rebozado Ensalada lechuga y tomate Fruta	Macarrones a la carbonara Merluza a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	574 Kcal: P:28 g HC:88g L: 13g	521 Kcal: P:30 g HC:51g L: 24g	611 Kcal: P:31 g HC:45g L: 35g	559Kcal: P:24 g HC:56g L: 29g	574 Kcal: P:34 g HC:58g L: 22g
7 - 12 años	688,8 Kcal: P:33,6 g HC:105,6g L: 15,6g	625,2 Kcal: P:36g HC:61g L: 28,8g	733,2 Kcal: P:37,2 g HC:54g L: 42g	670Kcal: P:28.8 g HC:67.2g L:34.8g	688 Kcal: P:40,8 g HC:69,6g L: 26,4g
Del 16 al 20	Macarrones con tomate Alitas de pollo fritas Ensalada lechuga y tomate Fruta	Cardo con patata y bacon Ternera estofada con champiñones Ensalada lechuga y tomate Fruta	Puré patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso Ensalada lechuga y tomate Fruta	Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata Ensalada lechuga y tomate Yogur	Arroz con gambas y calamares Merluza a la plancha Patatas fritas Fruta
3 - 6 años	689 Kcal: P:24 g HC:68g L: 37g	500 Kcal: P:30 g HC:44g L: 25g	615 Kcal: P:15 g HC:68g L: 33g	520 Kcal: P:33 g HC:49g L: 22g	601Kcal: P:26 g HC:84g L: 18g
7 - 12 años	826,8 Kcal: P:28,8 g HC:81,6g L: 44,4g	600 Kcal: P:36 g HC:52,8g L: 30g	738 Kcal: P:18 g HC:54g L: 81,6g	624 Kcal: P:39,6g HC:58,8g L: 26,4g	721,2 Kcal: P:31,2 g HC:100,8g L: 21,6g
Del 23 al 27	FESTIVO	Guisantes con jamón y patatas Hamburguesa casera Ensalada de tomate Fruta	Marmitako de atún con patatas Pollo en su jugo Ensalada lechuga y tomate Natillas	Arroz con verduritas Merluza a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta	Farfalle con verduras Salmón a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años		597 Kcal: P:34 g HC:34g L: 36g	525 Kcal: P:35 g HC:51g L: 21g	559 Kcal: P:25 g HC:74g L: 19g	575 Kcal: P:25 g HC:83g L: 17g
7 - 12 años		716,4Kcal: P:40,8 g HC:40,8g L: 43,2g	630 Kcal: P:42 g HC:61,2g L: 25g	670,8 Kcal: P:30 g HC:88,8g L: 22,8g	690 Kcal: P:30 g HC:99,6g L: 20,4g

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