



## MENÚ COMEDOR ESCOLAR: MARZO 2018

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2				Sopa de pescado con fideos Hamburguesa casera Ensalada lechuga y tomate Fruta	Cardo con patata y almendra Tortilla de atún Patatas fritas Frutas
3 - 6 años				600 Kcal: P:34 g HC:34g L: 37g	520 Kcal: P:27 g HC:52g L: 25g
7 - 12 años				720 Kcal: P:40,8 g HC:40,8g L: 44,4g	624 Kcal: P:32,4 g HC:62,4g L: 30g
Del 5 al 9	Brócoli con patata Salchichas con tomate Ensalada lechuga y tomate Frutas	Garbanzos con zanahoria y puerro Bacalao con tomate  Yogur	<b>FESTIVO</b>	Espagueti integral tomate y queso Pechuga pollo plancha Ensalada lechuga y tomate Frutas	Judías verdes con patata Tortilla chorizo Ensalada lechuga y tomate Frutas
3 - 6 años	597 Kcal: P:19 g HC:49g L: 38g	594 Kcal: P:37 g HC:55g L: 26g		555 Kcal: P:33 g HC:78g L: 15g	533 Kcal: P:17 g HC:63g L: 27g
7 - 12 años	716,4 Kcal: P:22,8 g HC:58,8g L:45,6g	712,8 Kcal: P:44,4 g HC:66g L: 31,2g		666Kcal: P:39,6 g HC:93,6g L: 18g	639,6 Kcal: P:20,4 g HC:75,6g L: 32,4g
Del 12 al 16	Acelgas con patata Calamares a la romana Ensalada de tomate Frutas	Alubias con chorizo y morcilla Pechuga pollo plancha Verduras salteadas Yogur	Sopa de pescado Rollitos Jamón y queso casero Ensalada de tomate Frutas	Paella mixta (pollo y calamares) Lenguado rebozado Ensalada lechuga y tomate Frutas	Crema Puerro y patata Tortilla patata Ensalada lechuga y tomate Frutas
3 - 6 años	528 Kcal: P:12 g HC:63g L: 28g	552 Kcal: P:40 g HC:45g L: 25g	562 Kcal: P:19 g HC:40g L: 37g	560 Kcal: P:21 g HC:75g L: 21g	563Kcal: P:17 g HC:65g L: 29g
7 - 12 años	633,6 Kcal: P:14,4 g HC:75,6g L: 33,6g	662,4 Kcal: P:48 g HC:54g L: 30g	674,4Kcal: P:22,8 g HC:48g L: 44,4g	672 Kcal: P:25,2 g HC:90g L: 25,2g	675,6 Kcal: P:20,4 g HC:78g L: 34,8g
Del 19 al 23	Arroz tres delicias verduras Merluza a la plancha Ensalada lechuga y tomate Frutas	Sopa de ave con fideos Alitas de pollo fritas Ensalada lechuga y tomate Frutas	Lentejas estofadas y verduras Tortilla de chorizo Ensalada lechuga-tomate Yogur	Borraja a la aragonesa Bacalao con tomate Patatas fritas Fruta	Marmitako de atún con patatas Albóndigas con tomate Ensalada lechuga y tomate Frutas
3 - 6 años	603Kcal: P:27 g HC:74g L: 22g	566 Kcal: P:27 g HC:50g L: 29g	559 Kcal: P:50 g HC:49g L: 20g	466 Kcal: P:26 g HC:54g L: 18g	523 Kcal: P:32 g HC:46 g L: 24g
7 - 12 años	723,6 Kcal: P:32,4 g HC:88,8g L: 26,4g	679,2 Kcal: P:32,4 g HC:560g L: 34,8g	670,8 Kcal: P:60 g HC:58,8g L: 24g	559,2 Kcal: P:31,2 g HC:64,8g L: 201,6g	627,6 Kcal: P:38,4 g HC:55,2g L: 28,8g
Del 26 al 28	Arroz con verduras Estofado de pavo Ensalada lechuga y tomate Frutas	Puré de calabacín Emperador a la plancha Ensalada lechuga y tomate Frutas	Potaje garbanzos con chorizo Tortilla a la francesa y queso Ensalada lechuga y tomate Yogur		
3 - 6 años	489 Kcal: P:31g HC:58g L: 16g	505 Kcal: P:22 g HC:50g L: 26g	560 Kcal: P:30 g HC:44g L: 304g		
7 - 12 años	586,8 Kcal: P:37,2 g HC:69,6g L: 19,2g	606 Kcal: P:26,4 g HC:60g L: 31,2g	672 Kcal: P:36 g HC:52,8g L: 36g		

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