



MENÚ COMEDOR ESCOLAR: MAYO 2018

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 4			Paella mixta pollo calamar Merluza a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Potaje garbanzos con chorizo Lomo adobado plancha Ensalada lechuga y tomate Yogur	Sopa de ave con fideos Emperador a la plancha Patatas fritas Fruta
3 - 6 años			561 Kcal: P:27 g HC:86g L: 12g	591 Kcal: P:33 g HC:55g L: 27g	592 Kcal: P:34 g HC:59g L: 24g
7 - 12 años			673,2 Kcal: P:32,4 g HC:103,2g L: 14,4g	709,2Kcal: P:39,6 g HC:66g L: 32,4g	710,4 Kcal: P:40,8 g HC:70,8g L: 28,8g
Del 7 al 11	Arroz con rape y verduras Tortilla atún Ensalada lechuga y tomate Fruta	Lentejas estofadas con verduras Lenguado rebozado Ensalada lechuga y tomate Yogur	Borraja con patata a la aragonesa Hamburguesa casera Ensalada de tomate Fruta	Fideuá de gambas y calamares Pollo al chilindrón Ensalada lechuga y tomate Fruta	Puré patata y zanahoria Rollitos Jamón y queso casero Ensalada de tomate Fruta
3 - 6 años	601Kcal: P:22 g HC:83g L: 21g	619 Kcal: P:35 g HC:60g L: 28g	627 Kcal: P:31 g HC:38g L: 41g	561 Kcal: P:39g HC:60g L: 20g	632 Kcal: P:16g HC:53g L: 42g
7 - 12 años	721,2 Kcal: P:26,4 g HC:99,6g L: 25,2g	742.8 Kcal: P:42 g HC:72 g L: 33.6g	752,4 Kcal: P:37,2 g HC:45,6g L: 49,2g	673Kcal: P:46,8 g HC:72g L: 24g	758,4 Kcal: P:19,2 g HC:63,6g L: 50,4g
Del 14 al 18	Sopa minestrone de verduras Longaniza asada y huevo frito Ensalada lechuga y tomate Fruta	Ensaladilla rusa Pechuga pollo plancha Patatas fritas Fruta	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada lechuga y tomate Fruta	Brócoli con patatas y ajetes Salchichas cerdo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Alubias con chorizo a la riojana Lenguado rebozado Ensalada lechuga y tomate Yogur
3 - 6 años	533 Kcal: P:23g HC:51g L: 27g	578 Kcal: P:20 g HC:48g L: 37g	491 Kcal: P:24 g HC:63g L: 15g	591 Kcal: P:26 g HC:89g L: 15g	565 Kcal: P:36 g HC:46g L: 27g
7 - 12 años	639,6 Kcal: P:27,6g HC:61,2g L: 32,4g	693,6 Kcal: P:24 g HC:57,6g L: 44,4g	589,2 Kcal: P:33,6g HC:75,6g L: 18g	709 Kcal: P:31,2 g HC:106,8g L: 18g	678Kcal: P:43,2 g HC:55,2g L: 32,4g
Del 21 al 25	Judías verdes con patata San Jacobo de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta	Espagueti integral tomate y queso Tortilla de chorizo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Guisantes con jamón y patatas Estofado de pavo Ensalada lechuga y tomate Natillas	Arroz con verduras Lomo a la plancha Patatas fritas Fruta	Crema Puerro y patata Merluza a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	670Kcal: P:16 g HC:92g L: 30g	621 Kcal: P:24 g HC:77g L: 27g	558 Kcal: P:34 g HC:63g L: 20g	611 Kcal: P:27 g HC:85g L: 19g	480 Kcal: P:26 g HC:46g L: 23g
7 - 12 años	804 Kcal: P:19,2 g HC:110,4g L: 36g	745.2 Kcal: P:28.8g HC:92.4g L: 32.4g	669,6 Kcal: P:40,8 g HC: 75,6g L: 24g	733,2 Kcal: P:32,4 g HC:102g L: 22,8g	576 Kcal: P:31,2 g HC:55,2g L: 27,6g
Del 28 al 31	Canalones carne Tortilla de atún Ensalada de tomate Fruta	Arroz con gambas y calamares Merluza a la plancha Patatas fritas Fruta	Garbanzos con zanahoria y puerro Pollo al chilindrón Ensalada de tomate Yogur	FESTIVO	
3 - 6 años	513 Kcal: P:15 g HC:67g L: 22g	561 Kcal: P:26 g HC:75g L: 17g	541 Kcal: P:45g HC:46g L: 21g		
7 - 12 años	615,6 Kcal: P:18 g HC:80,4g L: 26,4g	673,2 Kcal: P:31,2 g HC:90g L: 20,4g	649,2 Kcal: P:54 g HC:55,2g L: 25,2g		

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