



MENÚ COMEDOR ESCOLAR: SEPTIEMBRE 2018

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 10 al 14	Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Patatas fritas Fruta	Alubias con chorizo a la riojana Tortilla de atún Ensalada lechuga y tomate Fruta	Ensaladilla rusa Pechuga empanada Ensalada lechuga y tomate Fruta	Arroz con rape y verduras Emperador a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Acelgas con patata Calamares a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	580Kcal: P:35 g HC:59g L: 23g	526 Kcal: P:32 g HC:56g L: 21g	608 Kcal: P:33 g HC:61g L: 28g	595Kcal: P:27 g HC:87g L: 16g	734Kcal: P:17 g HC:74g L: 44g
7 - 12 años	696 Kcal: P:342 g HC:70,8g L: 27,6g	631Kcal: P:38,4 g HC:67g L: 25,2g	729,6Kcal: P:39,6 g HC:73,2g L: 33,6g	714 Kcal: P:32,4 g HC:104,4g L: 19,2g	880,8Kcal: P:20,4 g HC:88,8g L: 52,8g
Del 17 al 21	Puré de verduras San Jacobo de jamón y queso Ensalada lechuga y tomate Fruta	Garbanzos con bacalao Lenguado rebozado Patatas fritas Yogur	Fideua de pescado y marisco Tortilla de chorizo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Arroz tres delicias Estofado de pavo con champiñones Ensalada lechuga y tomate Fruta	Patatas con chorizo a la riojana Varitas de merluza Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	612Kcal: P:37g HC:55g L: 27g	644 Kcal: P:15 g HC:89g L: 28g	570 Kcal: P:23 g HC:54g L: 30g	601 Kcal: P:29 g HC75g L: 21g	648 Kcal: P:22 g HC:64g L: 36g
7 - 12 años	734,4Kcal: P:44,4 g HC:66g L: 32,4g	773 Kcal: P:18 g HC:106,8g L: 33,6g	684 Kcal: P:27,6 g HC:64,8g L: 36g	721 Kcal: P:34,8 g HC:90g L: 25,2g	777,6Kcal: P:26,4 g HC:76,8g L: 43,2g
Del 24 al 28	Arroz a la cubana con huevo Lomo a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Brócoli con patatas y ajetes Merluza a la romana Patatas fritas Fruta	Acelgas con patatas Pollo al chilindrón Ensalada lechuga y tomate Fruta	Guisantes con jamón Tortilla de atún Ensalada lechuga y tomate Fruta	Macarrones a la carbonara Emperador a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	615 Kcal: P:29 g HC:79g L: 21g	628Kcal: P:28g HC:72g L: 28g	512Kcal: P:47 g HC:44g L: 19g	596 Kcal: P:38g HC:51g L: 28g	594 Kcal: P:29 g HC:67g L: 24g
7 - 12 años	738 Kcal: P:34,8g HC:94,8g L: 25,2g	753,6Kcal: P:33,6 g HC:86,4g L: 33,6g	614Kcal: P:56,4 g HC:52,8g L: 22,8g	715Kcal: P:45,6 g HC:61,2g L: 33,6g	712,8Kcal: P:34,8g HC:580,4g L: 28,8g

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

