



MENÚ COMEDOR ESCOLAR: ENERO 2020

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 10		Arroz con verduras Pechuga a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Fideúa de gambas y calamares Estofado de pavo con setas Ensalada lechuga y tomate Fruta	Garbanzos con bacalao Lenguado rebozado Ensalada lechuga y tomate Yogur	Crema calabaza y patata Longaniza asada y huevo frito Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años		571 Kcal: P:32 g HC:50 g L: 28g	649Kcal: P:19 g HC:73g L: 33g	559 Kcal: P:29 g HC:64g L: 20g	557 Kcal: P:14 g HC:70g L: 26g
7 - 12 años		685 Kcal: P:38.4 g HC:60g L: 33.6g	778.8Kcal: P:22.8g HC:87.6g L: 39.6g	670 Kcal: P:34,8g HC:576.8g L: 24g	668.4Kcal: P:16.4 g HC:84g L: 31.2g
Del 13 al 17	Judías verdes con patata San Jacobo jamón y queso Ensalada de tomate Fruta	Sopa de ave con fideos Merluza a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de puerro y patata Hamburguesa casera Ensalada de tomate Fruta	Alubias con verduras Tortilla de chorizo Ensalada lechuga y tomate Yogur	Arroz con gambas y calamares Atún con tomate Fruta
3 - 6 años	649 Kcal: P:17 g HC:83g L: 31g	503Kcal: P:39 g HC:48g L: 17g	698 Kcal: P:31 g HC:57g L: 41g	556 Kcal: P:27 g HC:55g L: 26g	591 Kcal: P:31 g HC:71g L: 20g
7 - 12 años	778.8 Kcal: P:20,4 g HC:99,6g L: 37.2g	603.6Kcal: P:46.8 g HC:57.6g L: 20.4g	837.6 Kcal: P:37.2 g HC:68.4g L: 49.2g	667.2Kcal: P:32.4 g HC:66g L: 31,2g	709,2 Kcal: P:37,2 g HC:85,2g L: 24g
Del 20 al 24	Lentejas estofadas con verduras Chuletas de ternasco Ensalada lechuga y tomate Yogur	Farfalle con verduras Merluza a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta	Puré de calabacín y patata Tortilla de atún Ensalada lechuga y tomate Fruta	Arroz con rape y verduras Salmón a la plancha Patatas fritas Fruta	Cardo con patata y almendras Estofado de ternera Ensalada tomate Fruta
3 - 6 años	488 Kcal: P:37 g HC:49g L: 17g	624 Kcal: P:29 g HC:74g L: 25g	517 Kcal: P:24 g HC:48g L: 27g	575 Kcal: P:26 g HC:74g L: 17g	506 Kcal: P:29 g HC:557g L: 22g
7 - 12 años	585,6 Kcal: P:44,4 g HC:58,8g L: 20,4g	748,8 Kcal: P:34,8 g HC:88,8g L: 30g	657.8Kcal: P:28,8 g HC:57.6g L: 32.4g	698 Kcal: P:31.2 g HC:93.6g L: 20.4g	607.2 Kcal: P:334.8 g HC:66g L: 26.4g
Del 27 al 31	Arroz con verduritas Salchichas de cerdo Ensalada de tomate Fruta	Macarrones a la carbonara Emperador a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Acelga con patata Estofado de pavo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de calabaza con patata Huevo frito con longaniza Patatas fritas Fruta	
3 - 6 años	691Kcal: P:22g HC:80g L: 32g	467Kcal: P:28 g HC:52 L: 19g	645 Kcal: P:19 g HC:63g L: 36g	658 Kcal: P:39g HC:80g L: 22g	
7 - 12 años	829 Kcal: P:26,4 g HC:96g L: 38.4g	560.4 Kcal: P :33.6g HC:62.4 g L: 22.8g	774 Kcal: P:22,8 g HC:75,6g L: 43,2g	789.6 Kcal: P:346.8 g HC:96g L: 26.4og	

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

LEYENDA DE ALÉRGENOS



LÁCTEOS



HUEVOS



PESCADO



GLUTEN



FRUTOS SECOS



CRUSTÁCEOS