



MENÚ COMEDOR ESCOLAR: MARZO 2020

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 5	Judías verdes con patata Hamburguesa Ensalada de tomate Fruta	Garbanzos con zanahoria y puerro Bacalao con tomate Yogur	Espagueti integral tomate y queso Pechuga pollo plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Patatas guisadas bacalao y gambas Lomo y salsa almendras Ensalada de lechuga y tomate Fruta	FESTIVO
3 - 6 años	611Kcal: P:16 g HC:75g L: 30g	594 Kcal: P:37 g HC:55g L: 26g	555 Kcal: P:33 g HC:78g L: 15g	575Kcal: P:33 g HC:46g L: 31g	
7 - 12 años	733 Kcal: P:19,2 g HC:90g L: 36g	712,8 Kcal: P:44,4 g HC:66g L: 31,2g	666Kcal: P:39,6 g HC:93,6g L: 18g	690 Kcal: P:39,6 g HC:55,2g L: 37,2g	
Del 9 al 13	Acelgas con patata Calamares a la romana Ensalada de tomate Fruta	Alubias con chorizo y morcilla Pechuga pollo plancha Verduras salteadas Yogur	Sopa de pescado Rollitos Jamón y queso casero Ensalada de tomate Fruta	Paella mixta (pollo y calamares) Lenguado rebozado Ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema Puerro y patata Longaniza y huevo frito Ensalada lechuga y tomate Fruta
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 16 al 20	Sopa de ave con fideos Alitas de pollo fritas Ensalada lechuga y tomate Fruta	Arroz tres delicias Merluza a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Lentejas estofadas y verduras Tortilla de chorizo Ensalada lechuga-tomate Yogur	Borraja a la aragonesa Salmón a la plancha. Ensalada lechuga y tomate Fruta	Marmitako de atún con patatas Albóndigas con tomate Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	566 Kcal: P:27 g HC:50g L: 29g	603Kcal: P:27 g HC:74g L: 22g	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	679,2 Kcal: P:32,4 g HC:560g L: 34,8g	723,6 Kcal: P:32,4 g HC:88,8g L: 26,4g	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 23 al 27	Fideúa de calamares y marisco Chuletas de cordero Ensalada lechuga y tomate Natillas	Puré de calabacín Emperador a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Potaje garbanzos con chorizo Tortilla a la francesa y queso Ensalada lechuga y tomate Yogur	Judías verdes con patata Calamares a la romana. Ensalada lechuga y tomate. Fruta	Arroz con verduras Estofado de pavo Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	560 Kcal: P:36 g HC:55g L: 22g	505 Kcal: P:22 g HC:50g L: 26g	560 Kcal: P:30 g HC:44g L: 304g	548 Kcal: P:15 g HC:77g L: 22g	489 Kcal: P:31g HC:58g L: 16g
7 - 12 años	672 Kcal: P:43,2 g HC:66g L: 26,4g	606 Kcal: P:26,4 g HC:60g L: 31,2g	672 Kcal: P:36 g HC:52,8g L: 36g	657,6Kcal: P:18g HC:92g L: 26,4g	586,8 Kcal: P:37,2 g HC:69,6g L: 19,2g
Del 30 al 31	Brócoli con patata Salchichas con tomate Ensalada lechuga y tomate Fruta	Arroz a la cubana con huevo Pechuga pollo plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta			
3 - 6 años	597 Kcal: P:19 g HC:49g L: 38g	574 Kcal: P:28 g HC:88g L: 13g			
7 - 12 años	716.4 Kcal: P:22.8 g HC:58.8g L:45.6g	688,8 Kcal: P:33,6 g HC:105,6g L: 15,6g			

*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