

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR: OCTUBRE 2019

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaladilla rusa.</li> <li>• Lenguado rebozado.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa minestrone de verduras.</li> <li>• Salchichas con tomate.</li> <li>• Patatas fritas.</li> <li>• Natillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisantes con jamón y patatas.</li> <li>• Calamares a la romana.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con rape y verduras.</li> <li>• Tortilla de atún.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta</li> </ul>
3 - 6 años		498 Kcal: P:27g HC:48g L: 24g	581 Kcal: P:30 g HC:65g L: 23g	548 Kcal: P:15 g HC:77g L: 22g	588Kcal: P:23 g HC:76g L: 21g
7 - 12 años		598 Kcal: P:32,4 g HC:57,6g L: 28,8g	697Kcal: P:36 g HC:78g L: 27,6g	657,6Kcal: P:18g HC:92g L: 26,4g	705 Kcal: P:27,6 g HC91g L: 25g
Del 7 al 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas con patata.</li> <li>• San Jacobo de jamón y queso.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con zanahoria y puerro.</li> <li>• Varitas de merluza.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Yogur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis con tomate y queso.</li> <li>• Salmón a la plancha.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vichissoise</li> <li>• Longaniza asada y huevo frito</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate</li> <li>• Fruta</li> </ul>	
3 - 6 años	638Kcal: P:25 g HC:67g L: 31g	688 Kcal: P17 g HC:88g L: 33g	682 Kcal: P:44 g HC:88g L: 20g	575 Kcal: P:23 g HC:61g L: 27g	
7 - 12 años	765,6Kcal: P:30 g HC:80g L: 37g	825,6Kcal: P:20,4 g HC:105,6g L: 39,6g	818,4Kcal: P:52,8 g HC:105,6g L: 24g	690 Kcal: P:27,6 g HC:73,2g L: 32,4g	
Del 14 al 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canelones de carne.</li> <li>• Merluza a la plancha.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas estofadas con verdura.</li> <li>• Tortilla de chorizo.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Yogur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la cubana con huevo.</li> <li>• Salchichas con ensalada.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes con patatas y jamón.</li> <li>• Pechuga empanada.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones a la carbonara.</li> <li>• Emperador a la plancha.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>
3 - 6 años	491 Kcal: P:16 g HC:58g L: 23g	580 Kcal: P:32 g HC:54g L: 28g	678 Kcal: P:26 g HC:98g L: 20g	610 Kcal: P:29 g HC:560g L: 31g	636 Kcal: P:28g HC:79g L: 24g
7 - 12 años	589 Kcal: P:19,2 g HC:69,6g L: 27,6g	696 Kcal: P:38,4 g HC:64,8g L: 33,6g	813,6 Kcal: P:31,2g HC:117,6g L: 24g	732Kcal: P:34 g HC:72g L: 37g	763 Kcal: P:33,6 g HC:94,8g L: 28,8g
Del 21 al 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de patata y zanahoria.</li> <li>• Alitas de pollo fritas.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de ave con fideos.</li> <li>• Lenguado rebozado.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli con patatas y ajetes.</li> <li>• Pollo en su jugo.</li> <li>• Patatas fritas.</li> <li>• Manzanas al horno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias con zanahoria y puerro.</li> <li>• Tortilla de chorizo.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Yogur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella mixta pollo y calamar.</li> <li>• Merluza en salsa verde, huevo con espárragos.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>
3 - 6 años	514Kcal: P20 g HC44g L: 31g	577Kcal: P:28 g HC:61g L: 25g	639 Kcal: P:46 g HC:66g L: 24g	546 Kcal: P:25 g HC:44g L: 31g	591Kcal: P:35 g HC:77g L: 16g
7 - 12 años	616,8 Kcal: P:24 g HC:52,8g L: 37,2g	692,4 Kcal: P:33,6 g HC:73,2g L: 30g	766,8 Kcal: P:355,2 g HC:79g L: 28,8g	655 Kcal: P:30 g HC:52,8g L: 37,2g	709 Kcal: P:42 g HC92g L: 19g
Del 28 al 31	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas estofadas con verduras</li> <li>• Tortilla de atún</li> <li>• Ensalada de tomate</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis con tomate y queso.</li> <li>• Lomo empanado.</li> <li>• Ensalada lechuga y tomate.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coliflor con patata</li> <li>• Emperador a la plancha</li> <li>• Patatas fritas</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con verduras.</li> <li>• Pollo en su jugo.</li> <li>• Patatas fritas.</li> <li>• Fruta.</li> </ul>	
3 - 6 años	624 Kcal: P:43 g HC:76g L: 18g	690 Kcal: P:32 g HC:90g L: 26g	626Kcal: P:32,4 g HC:67,2g L: 27,6g	605 Kcal: P:22 g HC:95g L: 16g	
7 - 12 años	748,8 Kcal: P:51,6 g HC:91,2g L: 21,6g	828 Kcal: P:38'4 g HC:108g L: 31,2 g	496 Kcal: P:32,4 g HC:54g L: 20,4g	726 Kcal: P:26,4 g HC: 114 g L: 219 g	

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