



## MENÚ COMEDOR ESCOLAR: FEBRERO 2020

(SUJETO A VARIACIONES DE ÚLTIMA HORA)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Del 3 al 7</b>	Arroz con gambas y calamares Hamburguesa casera Ensalada de tomate Fruta	Macarrones Tortilla de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Judías verdes con patata San Jacobo jamón y queso Ensalada de tomate Fruta	Garbanzos con zanahoria y puerro Emperador a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur	Patatas guisadas bacalao y gambas Lomo y salsa almendras Ensalada de lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	609Kcal: P:26 g HC:79g L: 21g	580Kcal: P:22 g HC:72g L: 24g	611Kcal: P:16 g HC:75g L: 30g	514 Kcal: P:34 g HC:45g L: 22g	575Kcal: P:33 g HC:46g L: 31g
7 - 12 años	730,8Kcal: P:31,2 g HC:94,8g L: 25,2g	696 Kcal: P:26,4 g HC:86,4g L: 28,8g	733 Kcal: P:19,2 g HC:90g L: 36g	618Kcal: P:40,8 g HC:54g L: 26g	690 Kcal: P:39,6 g HC:55,2g L: 37,2g
<b>Del 10 al 14</b>	FIESTA	Macarrones a la carbonara Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Alubias, arroz y verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur	Arroz con verduritas Pechuga pollo plancha Patatas fritas Fruta	Puré patata y zanahoria Lenguado rebozado Ensalada de lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años		553Kcal: P:25 g HC:68g L: 21g	591 Kcal: P:30 g HC:60g L: 27g	562 Kcal: P:20 g HC:91g L: 14g	595 Kcal: P:30 g HC:35g L: 39g
7 - 12 años		663,6Kcal: P:30 g HC:81,6g L: 25,2g	709,26 Kcal: P:36g HC:72g L: 32,4g	674 Kcal: P:24 g HC:109g L: 16,8g	714 Kcal: P:36 g HC:42g L: 46,8g
<b>Del 17 al 21</b>	Paella mixta pollo calamares Pechuga a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur	Sopa de ave Pavo Estofado Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Canelones carne Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema calabaza y patata Longaniza asada y huevo frito Ensalada lechuga y tomate Fruta
3 - 6 años	585 Kcal: P:22 g HC:77g L: 22g	526Kcal: P:34 g HC:57g L: 18g	546 Kcal: P:13 g HC:63g L: 30g	581 Kcal: P:19 g HC:86g L: 19g	557 Kcal: P:14 g HC:70g L: 26g
7 - 12 años	702 Kcal: P:26,4 g HC:92,4g L: 26,4g	631,2 Kcal: P:40,8 g HC:68,4g L: 21,6g	655 Kcal: P:15,6g HC:75,6g L: 36g	697,2 Kcal: P:22,8 g HC:103,2g L: 22,8g	668,4Kcal: P:16,4 g HC:84g L: 31,2g
<b>Del 24 al 28</b>	Brócoli con patatas y ajetes Salchichas con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Garbanzos con bacalao Nuggets de pollo caseros Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con rape y verduras Bacalao con tomate Ensalada lechuga y tomate Fruta	Sopa de pescado con fideos Hamburguesa casera Ensalada lechuga y tomate Fruta	Cardo con patata y almendra Tortilla de chorizo Fruta
3 - 6 años	586Kcal: P:21 g HC:49g L: 37g	515 Kcal: P:22 g HC:63g L: 22g	551 Kcal: P:29 g HC:75 L: 15g	600 Kcal: P:34 g HC:34g L: 37g	520 Kcal: P:27 g HC:52g L: 25g
7 - 12 años	703,2 Kcal: P:25,2 g HC:58,8g L: 44,4g	618Kcal: P:26,4 g HC:75,6g L: 26,4g	661,2 Kcal: P:34,8 g HC 90 L:18g	720 Kcal: P:40,8 g HC:40,8g L: 44,4g	624 Kcal: P:32,4 g HC:62,4g L: 30g

\*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

