



Comaibel

Leyenda alérgenos

- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuetes
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos cascara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 Sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

**Si desea recibir más información sobre los alérgenos, valoración nutricional (AGS, sal, micronutrientes) y el menú pueden contactar con COMAIBEL S.L en el e-mail dietista@comaibel.com*

**Los valores Nutricionales corresponden al rango de edad 7 – 9 años*

**Todos los menús irán acompañados de su ración de pan*

Elaboración propia de los platos

Frutas de temporada: manzana, plátano, naranja, mandarina, pera...

Vaso de Leche opcional



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		573 Kcal 10,2g Prot 33,9g Lip 56,2g Hc	2	626 Kcal 31,6g Prot 24g Lip 73,1g Hc	3	659 Kcal 21,4g Prot 22,3g Lip 96,5g Hc	4	639 Kcal 19,1g Prot 17,4g Lip 99,4g Hc	5
		JUDÍAS VERDES REHOGADAS PALITOS DE MERLUZA Y MINIEMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,8,9,14) CON ZANAHORIA DADO ALIÑADA FRUTA Green beans fried lightly Hake sticks and mini dumplings With carrot Fruit		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, marcillo de terne (6) FRUTA Stew soap Complete stew Fruit		PAELLA DE VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL DE CALABACÍN (1,3,7) CON TOMATE FRITO FRUTA Rice with vegetables Boiled eggs with courgette bechamel with tomato sauce Fruit		CREMA DE VERDURAS LASAGNA CASERA DE ATÚN (1,2,4,6,7,11,14) YOGUR (7) Vegetables cream Tuna lasagne Yogurt	
501 Kcal 20,4g Prot 27,5g Lip 48g Hc	8	685 Kcal 27,4g Prot 29,3g Lip 79,9g Hc	9	573 Kcal 9,1g Prot 24,9g Lip 30,6g Hc	10	527 Kcal 35,6g Prot 20,3g Lip 55,5g Hc	11	708 Kcal 21,2g Prot 39,3g Lip 81g Hc	12
GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN YORK (6) TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Peas fried lightly with York ham Spanish omelette with lettuce and tomato Fruit		SPAGUETTIS A LA CARBONARA CON BACON (1,3,1,6,7) FILETE DE MERLUZA REBOZADA CASERA (1,2,4,14) CON ZANAHORIA DADO FRUTA Spaghettis Carbonara battered hake with carrot Fruit		COLIFLOR REHOGADA JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑÓN REHOGADO NATILLAS CASERAS (7) Cauliflower fried lightly Chilindron chicken legs with mushroom Homemade custard		JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO (6) CABALLA (2,4,14) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA bean stewed pints with chorizo Mackerel in sunflower oil with lettuce and corn Fruit		CREMA DE ZANAHORIAS ALBONDIGAS CASERAS MIXTAS EN SALSAS (1,11) CON ARROZ FRUTA Carrots cream Mixed meatballs in sauce With rice Fruit	
539 Kcal 15,2g Prot 18,3g Lip 80,4g Hc	15	759 Kcal 30,1g Prot 26,9g Lip 101,6g Hc	16	626 Kcal 31,6g Prot 24g Lip 73,1g Hc	17	510 Kcal 21,9g Prot 21,7g Lip 54,7g Hc	18	707 Kcal 32,3g Prot 48,6g Lip 55,9g Hc	19
MACARRONES CON TOMATE FRITO (1,3) CABRACHO EN SALSAS DE VERDURAS (1,2,4,14) CON MENESTRA FRUTA Macaronis with tomato sauce Scorpionfish in vegetables sauce with mixed vegetables fried lightly Fruit		ARROZ TRES DELICIAS (3,6) CINTA DE LOMO AL HORNO CON CREMA DE CALABAZA (12) FRUTA Rice with ham, omelet and peas Grilled pork loin With pumpkin sauce Fruit		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, marcillo de terne (6) FRUTA Stew soap Complete stew Fruit		JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALAO "A BRÁS" (2,3,4,14) FRUTA Green beans fried lightly "A Bras" Cod Fruit		CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO (1,11) CON ZANAHORIA DADO YOGUR (7) Courgette cream Battered chicken with carrot Yogurt	
548 Kcal 18g Prot 36g Lip 80,7g Hc	22	702 Kcal 38,7g Prot 30,2g Lip 91,1g Hc	23	700 Kcal 25,9g Prot 31,7g Lip 82,3g Hc	24	654 Kcal 25,4g Prot 39,1g Lip 51,5g Hc	25	715 Kcal 29,2g Prot 38,5g Lip 70,7g Hc	26
BROCOLI REHOGADO AL AJILLO FLAMENQUINES CASEROS (1,3,6,7,11) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA Brocoli fried lightly with garlic Sausage rolled up with boiled ham and cheese with lettuce and carrot Fruit		LENTEJAS CASERAS CON CHORIZO (6) MERLUZA EN SALSAS DE LIMÓN (1,2,4,14) CON ARROZ FRUTA Hand made lentils stew with chorizo Hake fillet in lemon sauce with rice Fruit		ESPIRALES A LA NAPOLITANA (tomate frito, pimiento, cebolla, queso) (1,3,3,7) TORTILLA DE JAMÓN YORK (3,6) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA Spirals "a la napolitana" French omelet with jam with lettuce and corn Fruit		ENSALADILLA RUSA (2,3,4,7,14) CAZÓN EN ADOBO (1,2,4,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Russian salad Marinated dogfish with lettuce and tomato Fruit		CREMA DE COLIFLOR RAGGOUT DE TERNERA EN SALSAS CON PATATAS DADO YOGUR (7) Cauliflower cream Beef raggout with die potatoes Yogurt	
412 Kcal 14,6g Prot 18,8g Lip 47,7g Hc	29	616 Kcal 31,4g Prot 32g Lip 52,7g Hc	30						
JORNADA GASTRONÓMICA GRIEGA SOPA DE VERDURAS GRIEGA (1,3) MUSAKA DE BERENJENA Y CARNE PICADA (1,6,7) FRUTA vegetables soup "Musaka" of meat and aubergine Fruit		GUISANTES REHOGADOS CON BACON (6) FILETE DE MERLUZA EMPANADO (1,2,4,11,14) CON ZANAHORIA DADO FRUTA Peas fried lightly with bacon Breaded hake fillet with carrot Fruit							

