

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves 1

Viernes 2

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años  
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

**Lunes 5**

**Martes 6**

**Miércoles 7**

**Jueves 8**

**Viernes 9**

Arroz con tomate

Lentejas estofadas

Albóndigas a la jardinera

Tortilla francesa con loncha de queso y ensalada

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años  
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 602,14  
Kcal: 734,61

Prot(gr): 25,03  
Prot(gr): 30,54

Lip(gr): 26,17  
Lip(gr): 31,93

H.C.(gr): 65,84  
H.C.(gr): 80,33

**Lunes 12**

**Martes 13**

**Miércoles 14**

**Jueves 15**

**Viernes 16**

Borraja con patatas

Patatas a la marinera

Potaje de garbanzos

Sopa de picadillo

Arroz tres delicias

Escalopines de ternera con champiñones con lechuga

Salchichas de pollo con lechuga y maíz

Filete de merluza a la romana con lechuga y maíz

Tortilla de patata con loncha de queso y ensalada

Abadejo a la vizcaína

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años  
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 620,75  
Kcal: 757,32

Prot(gr): 21,40  
Prot(gr): 26,11

Lip(gr): 33,99  
Lip(gr): 41,47

H.C.(gr): 60,32  
H.C.(gr): 73,59

**Lunes 19**

**Martes 20**

**Miércoles 21**

**Jueves 22**

**Viernes 23**

Lentejas caseras

Arroz con calamares

Menestra de verduras salteada con jamón

Alubias blancas con chorizo

Macarrones con atún

Huevos a la jardinera con lechuga y maíz

Pavo guisado con verduras

Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate

Filete de merluza a la marinera

Lomo adobado con lechuga

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años  
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 575,29  
Kcal: 701,86

Prot(gr): 26,81  
Prot(gr): 32,70

Lip(gr): 25,19  
Lip(gr): 30,73

H.C.(gr): 59,62  
H.C.(gr): 72,74

**Lunes 26**

**Martes 27**

**Miércoles 28**

**Jueves 29**

**Viernes 30**

Judías verdes con bacon

Garbanzos con espinacas

Espaguetis con atún

Arroz con tomate

Crema de verduras

Ragout de ternera

Bacalao con tomate

Pechuga de pollo empanada con lechuga y maíz

Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla de patata con loncha de queso y ensalada

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años  
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 615,71  
Kcal: 751,17

Prot(gr): 23,63  
Prot(gr): 28,83

Lip(gr): 27,70  
Lip(gr): 33,79

H.C.(gr): 67,32  
H.C.(gr): 82,13

**COMIDA**

**CENA**

**COMIDA**

**CENA**

pasta/arroz	● + ●	carne	verdura	● + ●	pescado
pasta/arroz	● + ●	pescado	verdura	● + ●	huevo
pasta/arroz	● + ●	huevo	verdura	● + ●	carne
verdura	● + ●	carne	pasta/arroz	● + ●	pescado
verdura	● + ●	pescado	pasta/arroz	● + ●	huevo
verdura	● + ●	huevo	pasta/arroz	● + ●	carne

legumbre	● + ●	carne	verdura	● + ●	pescado
legumbre	● + ●	pescado	verdura	● + ●	huevo
legumbre	● + ●	huevo	verdura	● + ●	carne
fruta	●				
lácteo	●				

UTE COMAR - ALESSA  
CATERING  
SERVICES & ARQUISOCIAL