



(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				1 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	3 (**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	5 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	7 Crema de verduras Hamburguesa con patatas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 Pasta pomodoro Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	9 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	10 (**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Kcal: 744 HC: 106 Prot: 27 Lip: 25
11 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 Lentejas a la campesina Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	13 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la milanesa Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Sopa de cocido Canelones gratinados con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	15 Arroz con tomate Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	16 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Kcal: 757 HC: 106 Prot: 28 Lip: 26
18 Alubias a la riojana Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 Arroz napolitana Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	20 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	21 Potaje de garbanzos Palometa a la griega con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	22 Pasta boloñesa con atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Kcal: 741 HC: 96 Prot: 29 Lip: 29
25 Sopa de ave Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	26 Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	27 Pasta pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	28 Alubias pintas estofadas con arroz Delicias de atún en salsa vizcaína Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	29 Menestra de verdura Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 (**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Kcal: 755 HC: 108 Prot: 28 Lip: 25