



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional	
<p>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.</p>		1	2	3	4	5		
			Acelgas con patatas salteadas Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Arroz napolitana Pollo asado al romero con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
	6	7	8	9	10	11	12	
	NO LECTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Lentejas estofadas Merluza al horno con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Paella de verduras Limanda a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24
	13	14	15	16	17	18	19	
Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz blanco Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Alubias a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Arroz de carne con verduras Abadejo a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28	
20	21	22	23	24	25	26		
Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Arroz tres delicias Palometa con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Acelga y patata rehogada Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Patatas y Fruta	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29	
27	28	29	30	31				
Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	Sopa de ave con pasta Huevos revueltos con jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta			Kcal: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26	