



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1	2	3	4	
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.			Menestra de verdura Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcal: 779 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28
5	6	7	8	9	10	11	
Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	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 Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
12	13	14	15	16	17	18	
Tricolor de verdura rehogada Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	Garbanzos estofados Merluza al horno con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Paella de verduras Limanda a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
19	20	21	22	23	24	25	
Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Hamburguesa con patatas fritas Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	<b>VACACIONES</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>DE VERANO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 774 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
26	27	28	29	30			
(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta			Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0