



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

| lunes  | martes   | miércoles  | jueves   | viernes  | sábado   | domingo  | I. Nutricional  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| <p>2</p> <p>Lentejas estofadas<br/>Merluza a la romana con lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>                         | <p>3</p> <p>Crema de guisantes<br/>Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>                                    | <p>4</p> <p>Acelga y patata rehogada<br/>Canelones de carne<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>                    | <p>5</p> <p>Arroz con tomate<br/>Pollo asado al romero con lechuga y tomate<br/>Postre lácteo y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>  | <p>6</p> <p>Fideuá<br/>Estofado de ternera<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>  | <p>7</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos<br/>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>  | <p>8</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br/>(*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>       | <p>Kcal: 785<br/>HC: 101<br/>Prot: 38<br/>Lip: 27</p> |
| <p>9</p> <p>Tricolor de verdura rehogada<br/>Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>   | <p>10</p> <p>Garbanzos estofados<br/>Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta</p>  | <p>11</p> <p><b>NO LECTIVO</b><br/>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>                       | <p>12</p> <p><b>FESTIVO</b><br/>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos</p>  | <p>13</p> <p><b>NO LECTIVO</b><br/>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>  | <p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos<br/>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>    | <p>15</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> | <p>Kcal: 764<br/>HC: 100<br/>Prot: 39<br/>Lip: 24</p> |
| <p>16</p> <p>Pasta salteada con verduras<br/>Tortilla de atún con lechuga y olivas negras<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta</p>     | <p>17</p> <p>Crema de calabacín<br/>Pinchos morunos con arroz blanco<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>   | <p>18</p> <p>Alubias a la riojana<br/>Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | <p>19</p> <p>Judías verdes con patatas rehogadas<br/>Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)<br/>Postre lácteo y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> | <p>20</p> <p>Arroz de carne con verduras<br/>Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos</p>                          | <p>21</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> | <p>22</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br/>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>   | <p>Kcal: 773<br/>HC: 97<br/>Prot: 36<br/>Lip: 28</p>  |
| <p>23</p> <p>Coditos napolitana<br/>Chuleta a la plancha con lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>                        | <p>24</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo<br/>Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p>25</p> <p>Arroz tres delicias<br/>Caella a la plancha con tomate<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>                   | <p>26</p> <p>Lentejas estofadas<br/>Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)<br/>Postre lácteo y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>             | <p>27</p> <p>Acelga y patata rehogada<br/>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>                             | <p>28</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>   | <p>29</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta<br/>(*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>       | <p>Kcal: 796<br/>HC: 100<br/>Prot: 37<br/>Lip: 29</p> |
| <p>30</p> <p>Judías verdes con patatas rehogadas<br/>Albóndigas con jardinera de champiñones<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Patatas y Fruta</p> | <p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry<br/>Merluza al horno con verduras salteadas<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>   |  |  | <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> |  |  | <p>Kcal: 759<br/>HC: 97<br/>Prot: 37<br/>Lip: 26</p>  |