



(*) 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 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	2 Lentejas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	3 Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	4 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos)	5 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos)	Kcal: 759 HC: 97 Prot: 36 Lip: 25
6 Macarrones carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	7 Crema de tomate con queso Hamburguesa con verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	8 Borrajá y patata rehogadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	9 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta)	10 Arroz napolitana Lenguadina a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	11 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	12 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	Kcal: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
13 Arroz milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y atún Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	14 Menestra de verdura Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	15 Alubias blancas estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	16 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta)	17 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	18 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	19 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos)	Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
20 Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos)	21 Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos)	22 Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	23 Arroz con tomate Pollo asado al romero con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	24 Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	25 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	26 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
27 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Precocinados con Pasta y Lácteos)	28 Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta)	29 Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	30 Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)				Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24