



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

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional	
1	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0	
8	Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Pollo asado al romero con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27	
15	Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos	Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Paella de verduras Albóndigas con jardinera de champiñones Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Patatas guisadas Lengüadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25	
22	Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Alubias a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Judías verdes con patatas rehogadas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	Arroz de carne con verduras Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28	
29	FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	Arroz tres delicias Caella a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	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.					Kcal: 795 HC: 99 Prot: 36 Lip: 28