



(*) 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 Mermitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	2 Paella de verduras Limanda a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Arroz y Fruta	4 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24
5 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos	6 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	7 Pasta salteada con verduras Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	8 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28
12 Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	13 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Escalopines a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Arroz tres delicias Palometa con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	15 Acelga y patata rehogada Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Arroz y Lácteos	17 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29
19 Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Lácteos	20 Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	21 Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	22 Macarrones con tomate Pechuga de pollo con patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26
26 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	27 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	28 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Pasta y Fruta	29 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0