



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
		1	2	3	4	5	
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.		Garbanzos con verduras Tortilla de atún con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	Arroz con tomate Palometa empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos	Menestra de verdura Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 28
6	7	8	9	10	11	12	
Lentejas con verduras Hamburguesa de ternera con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	Judías verdes con patatas Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	Sopa de fideos Estofado a la jardinera con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Arroz napolitana Merluza en salsa con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	Patatas guisadas Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
13	14	15	16	17	18	19	
Tricolor de verdura rehogada Lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Arroz y Lácteos	Fideuá Merluza al horno con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Arroz con verduras Limanda a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Embutido/ Carne Grasa con Verdura y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
20	21	22	23	24	25	26	
Lentejas estofadas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos	Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas en salsa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	Pasta salteada con verduras Abadejo a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Paella Magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Garbanzos estofados Pechuga de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28
27	28						
Lentejas estofadas Huevos Aurora con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Arroz milanés Merluza en salsa verde con guisantes Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta						Kcal: 796 HC: 100 Prot: 36 Lip: 29