



(*) 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 Judías verdes con patatas Albóndigas en salsa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos	2 Macarrones carbonara Pollo asado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	3 Crema de guisantes Lomo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 36 Lip: 29
6 NO LECTIVO (**) 1º Pasta 2º Embutido/ Carne Grasa con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	7 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz salteado Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Sopa de fideos Atún con tomate con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	9 Garbanzos estofados Pechuga de pollo con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	10 Arroz con verduras Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26
13 Espaguetis con tomate Lomo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	14 Alubias blancas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Patatas y Lácteos	15 Borrajá a la aragonesa Estofado a la jardinera con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 J. GASTRONOMICA EGIPCIA Chana masala Karahi de pollo Lassi de plátano y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 Arroz tres delicias Limanda a la andaluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
20 Crema de zanahoria Lomo adobado con pimientos Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Pasta y Fruta	21 Coditos napolitana Merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 Garbanzos con verduras Tortilla de atún con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	23 Arroz con tomate Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	24 Menestra de verdura Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	26 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
27 Lentejas con verduras Hamburguesa de ternera con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	28 Judías verdes con patatas Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	29 Sopa de fideos Estofado a la jardinera con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos	30 Arroz napolitana Merluza en salsa con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	31 Patatas guisadas Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos			Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27