



(*) 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 Paella Magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	2 Garbanzos estofados Pechuga de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 (**) 1º Pasta 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28
5 Lentejas estofadas Huevos en salsa aurora (huevo, tomate, bechamel) con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	6 Arroz milanesa Merluza en salsa verde con guisantes Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	7 Judías verdes con patatas Albóndigas en salsa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	8 Macarrones carbonara Pollo asado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	9 Crema de guisantes Lomo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29
12 Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Lácteos	13 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz salteado Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Sopa de fideos Limanda a la andaluza con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	15 Garbanzos estofados Pechuga de pollo con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	16 Arroz con verduras Abadejo con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26
19 Borraja a la aragonesa Lomo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	20 Alubias blancas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	21 Espaguetis con tomate Pollo asado al romero con ensalada de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Lácteos	22 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	23 DE VERANO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 771 HC: 102 Prot: 40 Lip: 29
26 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	27 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	28 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	29 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Fruta	30 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta			Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0