



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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | I. Nutricional |
|--|---|---|--|--|--|--|---|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|
| <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p> | <p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p> | <p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> | <p>Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos</p> | <p>Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>Arroz con tomate Pollo asado al romero con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> | <p>Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> | <p>Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> | <p>Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p>JORNADA CUBANA Arroz congrí Picadillo a la criolla con plátano frito Pudin y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Fruta</p> | <p>Patatas guisadas Lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta</p> | Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos</p> | <p>Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>Alubias a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>Judías verdes con patatas rehogadas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> | <p>Arroz de carne con verduras Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | Kcal: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> | <p>Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos</p> | <p>Arroz tres delicias Caella a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | <p>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.</p> | | | | | Kcal: 795 HC: 99 Prot: 36 Lip: 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |