



(*) 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 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	2 Acelga y patata rehogada Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 795 HC: 99 Prot: 36 Lip: 28
5 Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Patatas y Fruta	6 Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	7 Sopa de ave con pasta Huevos revueltos con jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	8 Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	9 Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26
12 Macarrones carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	13 Crema de tomate con queso Hamburguesa con verduras salteadas Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta	14 Borraja y patata rehogadas Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	15 Crema de legumbres Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 Arroz napolitana Lenguadina a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	17 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcal: 78 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
19 Arroz milanese Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	20 Menestra de verdura Huevos gratinados con bechamel Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta	21 Alubias blancas estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	22 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	23 Patatas guisadas Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
26 Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	27 Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	28 Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos					Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27