



(*) 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 Fideuá Pollo asado al romero con lechuga Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 Arroz con tomate Bacalao al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 27 Lip: 38
5 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 Macarrones con tomate Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	7 Garbanzos estofados Rape en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	9 Paella Lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 24 Lip: 39
12 Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Alubias blancas estofadas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	15 Sopa de arroz Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	16 Judías verdes con patatas Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	17 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 28 Lip: 36
19 Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	20 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 Arroz tres delicias Caella en salsa con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	22 Acelgas con patatas salteadas Pollo al chilindrón con patatas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	24 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 29 Lip: 37
26 Judías verdes con patatas Albóndigas con champiñones Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	27 Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	28 Sopa de fideos Huevos revueltos con jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	29 SEMANA (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	30 SANTA (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	31 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta		Kcal: 759 HC: 97 Prot: 26 Lip: 37