



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

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