



(*) 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	
				Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcal: 779 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28
4	5	6	7	8	9	10	
Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	Acelga y patata rehogada Canelones gratinados Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Pollo asado al romero con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
11	12	13	14	15	16	17	
Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Paella de verduras Lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
18	19	20	21	22	23	24	
Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Pollo asado con lechuga y maíz Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VACACIONES DE VERANO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VACACIONES DE VERANO (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 774 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
25	26	27	28	29	30		
(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0