



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

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional	
1	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	(**) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0	
8	Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos	Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de lomo a la cazadora con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	Sopa de cocido Huevos gratinados con tomate con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26	
15	Potaje de garbanzos Tortilla de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Bacalao con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos	Alubias blancas estofadas Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27	
22	Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz salteado Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	Kcal: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26	
29	Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	Arroz con tomate Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	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.					Kcal: 747 HC: 106 Prot: 26 Lip: 25