



(*) 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 Alubias blancas estofadas con arroz Delicias de atún en salsa vizcaína Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Menestra de verdura Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	4 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Kcal: 755 HC: 108 Prot: 27 Lip: 24
5 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	6 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	7 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos	8 Sopa de cocido Huevos gratinados con tomate con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	9 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26
12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	13 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	14 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	15 Alubias blancas estofadas Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	16 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	17 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta	Kcal: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27
19 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	20 Lentejas a la jardinera Merluza en salsa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	21 Pasta boloñesa San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	22 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	23 DE VERANO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26
26 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	27 (**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	28 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	29 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta	30 (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta			Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0