



(\*) 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 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	2 Sopa de cocido Huevos gratinados con tomate con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	3 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	5 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26
6 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	7 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	8 Arroz con tomate Bacalao con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	9 Alubias blancas estofadas Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	10 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 1 HC: 1 Prot: 1 Lip: 1
13 Sopa de pollo casera Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Lácteos	15 Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	16 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	19 (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcal: 771 HC: 105 Prot: 30 Lip: 27
20 Crema de garbanzos Pollo en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	22 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Fruta	23 Crema de verduras Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 Pasta pomodoro Tortilla casera hortelana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	25 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	26 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 760 HC: 110 Prot: 29 Lip: 27
27 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos	28 Lentejas a la campesina Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	29 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	30 Sopa de cocido Canelones gratinados Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 Arroz con tomate Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos			Kcal: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 26