



(*) 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 Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 794 HC: 105 Prot: 30 Lip: 28
5 NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Patatas y Fruta	6 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	7 Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	8 FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta	9 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 770 HC: 104 Prot: 29 Lip: 26
12 Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	14 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	15 Crema de verduras Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	16 Pasta pomodoro Tortilla casera hortelana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	17 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	18 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 786 HC: 109 Prot: 28 Lip: 27
19 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 Lentejas a la campesina Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	21 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	22 Pasta con tomate Salchichas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 VACACIONES NAVIDAD (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	24 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	25 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Kcal: 756 HC: 106 Prot: 28 Lip: 25
26 VACACIONES NAVIDAD (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	27 VACACIONES NAVIDAD (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 VACACIONES NAVIDAD (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	29 VACACIONES NAVIDAD (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	30 VACACIONES NAVIDAD (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0