



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

2	3	4	5	6	7	8	I. Nutricional
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	
<p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Legumbres y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>
<p>Crema de verduras</p> <p>Salchichas cerdo al horno con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Precocinados con Arroz y Fruta</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>Tricolor de verdura rehogada</p> <p>Estofado de lomo a la cazadora</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Huevos gratinados con bechamel con ensalada</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 726</p> <p>HC: 101</p> <p>Prot: 26</p> <p>Lip: 26</p>
<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla casera de atún con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Bacalao con verduritas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Estofado de cerdo con ensalada</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Pasta napolitana</p> <p>Formas de pescado con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcal: 795</p> <p>HC: 106</p> <p>Prot: 31</p> <p>Lip: 29</p>
<p>Sopa de pollo casera con arroz</p> <p>Pollo asado con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>San Jacobo con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>Pasta boloñesa</p> <p>Merluza andaluza con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pinchos morunos con arroz</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Alubias guisadas</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Patatas 2º Embutido/ Carne Grasa con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 771</p> <p>HC: 105</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 27</p>
<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Delicias de atún en salsa vizcaína</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Lomo fresco al pimentón con ensalada</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>			<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>			<p>Kcal: 786</p> <p>HC: 109</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 27</p>