



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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	I. Nutricional
lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		sábado		domingo																			
<b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta		Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta		Pasta boloñesa Bacalao en salsa de zanahorias Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz y ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos		(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta																Kcal: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26			
Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos		Lentejas estofadas con verduras Bacalao en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		Crema de verduras Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos		Pasta pomodoro Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos																Kcal: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25			
Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta		Lentejas a la campesina Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos		Sopa de cocido Canelones gratinados con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta		Arroz con tomate Merluza en salsa con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos																Kcal: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 26			
Alubias a la riojana Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Arroz napolitana Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos		Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta		Tallarines salteados con verduras Magro en salsa al curry con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos																Kcal: 741 HC: 96 Prot: 29 Lip: 29			
Sopa de ave Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos		Pasta pomodoro Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos																										Kcal: 755 HC: 108 Prot: 27 Lip: 25	

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.