



(*) 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 Crema de verduras Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Patatas y Fruta	2 Pasta pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 747 HC: 106 Prot: 26 Lip: 25
5 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 Lentejas a la campesina Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	7 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la milanesa Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 Sopa de cocido con pasta Canelones gratinados con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	9 Arroz con tomate Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 26
12 Alubias a la riojana Pollo asado con patatas panaderas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	13 Arroz napolitana Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	14 Garbanzos con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	15 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 Pasta con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	17 (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	Kcal: 741 HC: 96 Prot: 29 Lip: 29
19 Sopa de ave con arroz Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	20 Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	21 Pasta pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	22 Menestra de verdura Ragout de ternera a la jardinera Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta	23 Alubias blancas estofadas con arroz Tiras de calamar en salsa vizcaína Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	24 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	25 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	Kcal: 755 HC: 108 Prot: 28 Lip: 25
26 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos	27 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de lomo a la cazadora con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Precocinados con Pasta y Lácteos					Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26