



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional	
<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>			1	2	3	4		
			<p>Alubias blancas estofadas con arroz Delicias de atún en salsa vizcaína Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Menestra de verdura Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcal: 755 HC: 108 Prot: 27 Lip: 24</p>	
	5	6	7	8	9	10	11	
	<p>Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos</p>	<p>Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>Sopa de cocido Huevos gratinados con tomate con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26</p>
	12	13	14	15	16	17	18	
<p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>Alubias blancas estofadas Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27</p>	
19	20	21	22	23	24	25		
<p>Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Lentejas a la jardinera Merluza en salsa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Pasta boloñesa San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>DE VERANO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26</p>	
26	27	28	29	30				
<p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>			<p>Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>	