



(\*) 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>							Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 (**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	5 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	6 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 1 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	2 9 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 10 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcal: 795 HC: 99 Prot: 36 Lip: 28
11 Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	12 Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	13 Sopa de ave con pasta Huevos revueltos con jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	14 Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	15 16 Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	17 18 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	19 20 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Kcal: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26
18 Macarrones carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	19 Crema de tomate con queso Hamburguesa con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Borraja y patata rehogadas Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	22 23 Arroz napolitana Lenguadina rebozada con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	24 25 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	26 27 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Kcal: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
25 Arroz milanés Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	26 Menestra de verdura Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	27 Alubias blancas estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	28 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 30 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	30 31 (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 780 HC: 98 Prot: 37 Lip: 30	