



(*) 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	
				Paella de verduras Lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Kcal: 763 HC: 99 Prot: 38 Lip: 24
4	5	6	7	8	9	10	
Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28
11	12	13	14	15	16	17	
Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Arroz tres delicias Caella a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Acelga y patata rehogada Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29
18	19	20	21	22	23	24	
Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos	Patatas con costillas Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	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 Patatas y Lácteos	Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 760 HC: 99 Prot: 38 Lip: 27
25	26	27	28	29	30	31	
VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	DE (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta	NAVIDAD (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0