



(*) 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														Kcal: 795	
														HC: 99	
														Prot: 36	
														Lip: 28	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos		Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta		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 Pasta y Lácteos		Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta		Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos		(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta			Kcal: 759
														HC: 97	
														Prot: 37	
														Lip: 26	
Macarrones carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		Crema de tomate con queso Hamburguesa con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos		Borraja y patata rehogadas Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta		Crema de legumbres Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta		Arroz napolitana Lenguadina a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta			Kcal: 770
														HC: 101	
														Prot: 39	
														Lip: 29	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
Arroz milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		Menestra de verdura Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta		Alubias blancas estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos		Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta		Patatas guisadas Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos			Kcal: 780
														HC: 98	
														Prot: 36	
														Lip: 29	
Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos		Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos		Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta											Kcal: 785
														HC: 101	
														Prot: 38	
														Lip: 27	