



(*) 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	
				Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	Kcal: 779 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28
4	5	6	7	8	9	10	
Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta)	Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos)	Acelga y patata rehogada Canelones gratinados Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Arroz con tomate Pollo asado al romero con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta)	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
11	12	13	14	15	16	17	
Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Precocinados con Pasta y Lácteos)	Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	Paella de verduras Lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos)	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta)	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24
18	19	20	21	22	23	24	
Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta)	Arroz con tomate Pollo asado con lechuga y maíz Helado y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	VACACIONES DE VERANO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	VACACIONES DE VERANO (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta)	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	Kcal: 774 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
25	26	27	28	29	30		
(**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta)	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta)		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0