



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <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>	<p>2</p> <p>FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes con patatas rehogadas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Alubias a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz de carne con verduras Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcal: 773 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28</p>
<p>7</p> <p>Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Arroz tres delicias Caella a la plancha con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Acelga y patata rehogada Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p>14</p> <p>Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>Patatas con costillas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>19</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>21</p> <p>Macarrones carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>Crema de tomate con queso Hamburguesa con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Borraja y patata rehogadas Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Crema de legumbres Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz napolitana Lenguadina a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcal: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29</p>
<p>28</p> <p>Arroz milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta</p>	<p>29</p> <p>Menestra de verdura Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras Magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>				<p>Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 28</p>