



(*) 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.		1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Lentejas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	3 Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	4 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcal: 759 HC: 97 Prot: 36 Lip: 25
6 Macarrones carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	7 Crema de tomate con queso Hamburguesa con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	8 Borrajá y patata rehogadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 Arroz napolitana Lenguadina a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	12 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
13 Arroz milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y atún Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	14 Menestra de verdura Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	15 Alubias blancas estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	17 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	19 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
20 Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	21 Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	24 Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 27 Lip: 38
27 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	28 Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	29 Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	30 Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta				Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24