



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

1	2	3	4	5	6	7	I. Nutricional	
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo		
<p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>	
<p>Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos</p>	<p>Acelga y patata rehogada Canelones de carne</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Arroz con tomate Pollo asado al romero con lechuga y tomate</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Fideuá Estofado de ternera</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 785</p> <p>HC: 101</p> <p>Prot: 38</p> <p>Lip: 27</p>	
<p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas con jardinera de champiñones</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>Patatas guisadas Lengüadina a la romana con tomate provenzal</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcal: 764</p> <p>HC: 100</p> <p>Prot: 39</p> <p>Lip: 25</p>	
<p>Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz blanco</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Alubias a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>Judías verdes con patatas rehogadas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>Arroz de carne con verduras Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcal: 773</p> <p>HC: 97</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 28</p>	
<p>Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Arroz tres delicias Caella a la plancha con salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</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>Kcal: 795</p> <p>HC: 99</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 28</p>