



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

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	I. Nutricional
lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		sábado		domingo																		
(**) 1º Legumbres 2º Embutido/ Carne Grasa con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta		(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta		(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta		(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta																Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0		
Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos		Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos		Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta		Sopa de cocido Huevos gratinados con bechamel con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta		Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos																		Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26
Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta		Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos		Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos		Crema de zanahoria Estofado de cerdo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta		Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos		(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta																		Kcal: 795 HC: 106 Prot: 31 Lip: 29
Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos		Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos		Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Embutido/ Carne Grasa con Verdura y Fruta		Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta		(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta																		Kcal: 771 HC: 105 Prot: 30 Lip: 27
NO LECTIVO (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta		Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta						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: 786 HC: 109 Prot: 28 Lip: 27