



(*) 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 Menestra de verdura Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos	2 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 779 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28
5 Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	6 Fideuá Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	7 Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	8 Arroz napolitana Pollo asado al romero con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	9 Crema de guisantes Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Kcal: 785 HC: 102 Prot: 40 Lip: 28
12 Tricolor de verdura rehogada Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 Garbanzos estofados Merluza al horno con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	14 Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	15 Marmitako de atún Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	16 Paella de verduras Limanda a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	18 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
19 Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos	20 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 Arroz con tomate Hamburguesa con patatas fritas Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	23 DE VERANO (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 774 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
26 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	27 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	28 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta	29 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	30 (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta			Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0