



(*) 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					
Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Pollo asado al romero con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Tricolor de verdura rehogada Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Garbanzos estofados Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	NO LECTIVO (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	NO LECTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Pasta salteada con verduras Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Alubias a la riojana Jamonicos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Judías verdes con patatas rehogadas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	Arroz de carne con verduras Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Arroz tres delicias Caella a la plancha con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	Acelga y patata rehogada Jamonicos de pollo al chilitrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz 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: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29	Kcal: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26