

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>1" Legumbres 2" Pescado con Verdura y Fruta (* 1" Verdura 2" Huevos con Patatas y LÆcteos)</p>	<p><b>2</b></p> <p>1" Arroz 2" Huevos con Verdura y LÆcteos (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>1" Pasta 2" Pescado con Verdura y Fruta (* 1" Verdura 2" Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>1" Legumbres 2" Carne con Verdura y Fruta (* 1" Verdura 2" Pescado con Patatas y LÆcteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>1" Verdura 2" Pescado con Pasta y Fruta 1" Pasta 2" Carne con Verdura y LÆcteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>1" Verdura 2" Carne con Pasta y LÆcteos 1" Arroz 2" Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>7</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y LÆcteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1" Pasta 2" Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>1" Verdura 2" Pescado con Pasta y LÆcteos 1" Arroz 2" Huevos con Verdura y LÆcteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>1" Verdura 2" Carne con Patatas y LÆcteos 1" Patatas 2" Pescado con Verdura y LÆcteos</p>	<p>VE: 3058/732 GT: 20 GS: 4 HC: 111 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p><b>14</b></p> <p>Espirales al pomodoro Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Huevos con Arroz y LÆcteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Pescado con Verdura y LÆcteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Pescado con Pasta y LÆcteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa maravilla Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>19</b></p> <p>1" Verdura 2" Pescado con Legumbres y Fruta 1" Arroz 2" Carne con Verdura y LÆcteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>1" Patatas 2" Carne con Verdura y Fruta 1" Verdura 2" Pescado con Pasta y LÆcteos</p>	<p>VE: 3452/826 GT: 32 GS: 7 HC: 106 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>21</b></p> <p>Crema de puerros Merluza al ajoarriero con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan (* 1" Arroz 2" Carne con Legumbres y LÆcteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Potaje de garbanzos Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Pescado con Verdura y LÆcteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de cocido Palometa a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y LÆcteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Pescado con Verdura y LÆcteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>1" Pasta 2" Huevos con Verdura y Fruta 1" Verdura 2" Carne con Arroz y LÆcteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>1" Patatas 2" Carne con Verdura y Fruta 1" Verdura 2" Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2787/667 GT: 16 GS: 4 HC: 94 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>28</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta y pan (* 1" Arroz 2" Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Espirales al pomodoro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1" Legumbres 2" Carne con Arroz y LÆcteos)</p>					<p>VE: 2382/570 GT: 12 GS: 2 HC: 89 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2</p>