

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
2	3	4	5	6	7	8	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	SEMANA (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	SANTA (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9	10	11	12	13	14	15	Kcal: 755 HC: 108 Prot: 25 Lip: 28
Sopa de ave con verduras Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Lentejas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Pasta pomodoro Tortilla alemana con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	Alubias blancas estofadas con arroz Calamar a la madrileña con lechuga Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Menestra de verdura Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcal: 755 HC: 108 Prot: 25 Lip: 28
16	17	18	19	20	21	22	Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26
Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con lechuga Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta	Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Sopa de cocido con verduras Tortilla de patatas con lechuga 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 Carne Magra con Legumbres y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26
23	24	25	26	27	28	29	Kcal: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27
FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Bacalao con verduritas con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Alubias blancas estofadas Lomo adobado con lechuga Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Pasta napolitana Formas de pescado con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	Kcal: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27
30							Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta 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: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

