



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
<p>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.</p>					1	2	
					<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
3	4	5	6	7	8	9	
<p>Arroz con tomate San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Borrajita y patata rehogadas Hamburguesa con verduras salteadas Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta</p>	<p>Garbanzos estofados Lomo al ajillo con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>Macarrones carbonara Limanda a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>Crema de tomate con queso Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 25</p>
10	11	12	13	14	15	16	
<p>SEMANA SANTA (**) 1º Legumbres 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta</p>	<p>SEMANA SANTA (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>SEMANA SANTA (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>SEMANA SANTA (**) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>SEMANA SANTA (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta</p>	<p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
17	18	19	20	21	22	23	
<p>SEMANA SANTA (**) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Crema de guisantes Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Acelga y patata rehogada Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Arroz napolitana Pollo asado al romero con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27</p>
24	25	26	27	28	29	30	
<p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta</p>	<p>Paella de verduras Limanda a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24</p>