



(\*) 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 Lentejas a la jardinera Merluza en salsa con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	2 Arroz napolitana Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos	3 Fideuá de pescado Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	4 (**) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	5 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27	
	6 Tricolor de verdura rehogada Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	7 Garbanzos estofados Merluza al horno con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	8 Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	9 Marmitako de atún Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	10 Paella de verduras Bacalao a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	11 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	12 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
	13 Pasta salteada con verduritas Tortilla de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	14 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 Alubias a la riojana Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	16 <b>J. GASTRONOMICA EGIPCIA</b> Chana masala Karahi de pollo Lassi de plátano y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	18 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta	19 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28
	20 Coditos napolitana Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Legumbres y Lácteos	21 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 Arroz tres delicias Palometa con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 Acelga y patata rehogada Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	25 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	26 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29
	27 Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos	28 Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	29 Sopa de ave con pasta Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	30 Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	31 Marmitako de atún Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos			Kcal: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26