



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
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			1 Sopa de cocido Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	2 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	4 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Kcal: 725 HC: 100 Prot: 25 Lip: 25
5 Potaje de garbanzos Tortilla de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	6 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	7 Arroz con tomate Bacalao a la andaluza con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	8 Alubias blancas estofadas Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	9 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	10 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	11 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Kcal: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27
12 Sopa de pollo con arroz Pollo asado con patatas panaderas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 Lentejas a la jardinera San Jacobo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	15 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	17 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Kcal: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26
19 Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	21 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	22 Crema de verduras Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	23 Pasta pomodoro Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	24 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25
26 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 Lentejas a la campesina Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	28 Pasta con tomate Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	29 <b>SEMANA SANTA</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 <b>SEMANA SANTA</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	31 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta		Kcal: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 25