



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1	2	3	4	
			Garbanzos estofados Salchichas frescas al horno con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Arroz con tomate Merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	Kcal: 769 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24
5	6	7	8	9	10	11	
FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Sopa de fideos Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	Alubias blancas estofadas Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Judías verdes con patatas Pollo en pepitoria con verduras Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Patatas guisadas Delicias de bacalao con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 28
12	13	14	15	16	17	18	
Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	Crema de verduras Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Acelgas salteadas con bacon Escalope de ternera con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Lácteos	J.GASTRONOMICA SENEGAL Sopa bermisel Jamoncitos de pollo Yassa Plátano con yogur y almendras y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Tortilla francesa con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
19	20	21	22	23	24	25	
Judías verdes con patatas Delicias de bacalao con lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Sopa de fideos Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Marmitako de atún Pechuga de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Arroz con verduras Merluza andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
26	27	28	29	30	31		
Tallarines salteados con verduras Tortilla francesa con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Crema de calabacín Escalopines en salsa con arroz pilaf Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Paella mixta Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		Kcal: 773 HC: 97 Prot: 35 Lip: 28