



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1	2	3	4	
			Garbanzos estofados San Jacobo con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Kcal: 1075 HC: 129 Prot: 57 Lip: 38
5	6	7	8	9	10	11	
FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Sopa de fideos Merluza a la plancha con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Alubias blancas estofadas Escalope de ternera con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Judías verdes con patatas Pollo asado con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Patatas guisadas Bacalao al horno con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Kcal: 1095 HC: 148 Prot: 300 Lip: 35
12	13	14	15	16	17	18	
Lentejas estofadas Merluza en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Crema de verduras Ragout de ternera con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Acelgas salteadas con bacon Canelones gratinados con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos	J.GASTRONOMICA SENEGAL Sopa bermisel Jamoncitos de pollo Yassa Plátano con yogur y almendras y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Arroz con tomate Tortilla de calabacín con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcal: 1101 HC: 148 Prot: 50 Lip: 35
19	20	21	22	23	24	25	
Judías verdes con patatas Bacalao con tomate con lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	Marmitako de atún Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Arroz con verduras Merluza al horno con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 1060 HC: 144 Prot: 48 Lip: 34
26	27	28	29	30	31		
Tallarines salteados con verduras Tortilla de patatas con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz pilaf Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Paella mixta Merluza a la marinera con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta		Kcal: 1091 HC: 137 Prot: 60 Lip: 37