



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				1	2	3	
				Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcal: 1062 HC: 136 Prot: 50 Lip: 35
4	5	6	7	8	9	10	
Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Arroz con pollo al curry Bacalao en salsa verde con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Sopa de pasta Huevos revueltos con jamón york, cebolla y queso con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Alubias blancas estofadas Merluza al horno con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos	Patatas con costillas Pechuga de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 1063 HC: 137 Prot: 51 Lip: 36
11	12	13	14	15	16	17	
Lentejas con arroz Palometa empanada con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Borraja a la aragonesa San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Macarrones carbonara Tortilla de patatas con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Garbanzos estofados Salchichas frescas con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Arroz con tomate Lomo al ajillo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	(**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	Kcal: 1077 HC: 141 Prot: 55 Lip: 34
18	19	20	21	22	23	24	
Arroz milanesa Huevos gratinados con tomate con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Sopa de pasta Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Alubias blancas estofadas Magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Judías verdes con patatas Pollo asado con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	Macarrones con tomate Hamburguesa con ensalada Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcal: 1092 HC: 137 Prot: 50 Lip: 40
25	26	27	28	29	30		
VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	DE (**) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	VERANO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0