



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				1	2	3	Kcal: 1097 HC: 145 Prot: 58 Lip: 32
				Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	
4	5	6	7	8	9	10	Kcal: 1044 HC: 130 Prot: 50 Lip: 35
Judías verdes con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Arroz con pollo al curry Delicias de bacalao con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	Sopa de pasta Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	Alubias blancas estofadas Merluza con jamón y queso con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Patatas con costillas Pechuga de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	
11	12	13	14	15	16	17	Kcal: 1075 HC: 130 Prot: 57 Lip: 38
Lentejas con arroz Palometa en salsa con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera con panaché de verduras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Macarrones carbonara Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Garbanzos estofados San Jacobo con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Arroz con tomate Filete de lomo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	
18	19	20	21	22	23	24	Kcal: 1095 HC: 148 Prot: 50 Lip: 35
Arroz milanese Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Sopa de pasta Merluza a la plancha con ensalada de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	Alubias blancas estofadas Escalope con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Judías verdes con patatas Pollo guisado con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Macarrones con tomate Hamburguesa con ensalada Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	
25	26	27	28	29	30		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	<b>DE</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>VERANO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta		