



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta	2 Arroz de carne Abadejo a la andaluza con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 825 HC: 98 Prot: 36 Lip: 33
5 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo asado con patatas panaderas Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	6 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	7 Arroz tres delicias Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	8 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Espirales salteados Merluza al horno con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Kcal: 745 HC: 91 Prot: 30 Lip: 31
12 CARNAVAL (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	13 CARNAVAL (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	14 Tallarines napolitana Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	15 Arroz con pollo Lomo asado en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Alubias pintas estofadas Merlán al horno con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcal: 746 HC: 85 Prot: 34 Lip: 31
19 Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	20 Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	21 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	23 Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	25 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Kcal: 701 HC: 78 Prot: 31 Lip: 28
26 Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	27 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	28 Crema de zanahoria y calabaza Rape en salsa verde con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos					Kcal: 754 HC: 80 Prot: 31 Lip: 36