



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

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo | I. Nutricional |
|---|---|---|--|--|---|---|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 | Kcal: 812 HC: 83 Prot: 37 Lip: 38 |
| | | | | Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta | (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos | (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Kcal: 746 HC: 83 Prot: 33 Lip: 33 |
| Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta | Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos | Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos | Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta | Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Kcal: 687 HC: 78 Prot: 30 Lip: 27 |
| Sopa de ave con pasta Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta | Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos | Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos | Coliflor gratinada Pinchos morunos con arroz salteado con ajo y perejil Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta | Pasta napolitana Merluza en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta | (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta | (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | Kcal: 762 HC: 83 Prot: 32 Lip: 36 |
| Crema de verduras San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta | Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos | Verduras salteadas Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos | Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con chorizo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta | Arroz milanese Limanda empanada con tomate al horno Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos | (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta | VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta | VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta | VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta | (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta | | |