



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

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	I. Nutricional
lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		sábado		domingo																	
VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta		VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta		VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta		VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos		(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0															
Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta		Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos		Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos		Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta		Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos		(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta		Kcal: 717 HC: 80 Prot: 31 Lip: 28															
Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta		Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta		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 Precocinados con Verdura y Fruta		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta		Kcal: 746 HC: 83 Prot: 33 Lip: 33															
FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta		Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos		Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Pasta y Lácteos		Coliflor con bechamel Pinchos morunos con arroz salteado con ajo y perejil Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta		Pasta napolitana Merluza en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta		(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos		Kcal: 700 HC: 79 Prot: 32 Lip: 31															
DÍA NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta																												Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0	