



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
		1 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	2 Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta	3 Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	Kcal: 808 HC: 99 Prot: 34 Lip: 33
6 Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	7 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	8 Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos	9 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 Judías verdes con tomate Estofado de ternera con papas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	12 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 746 HC: 83 Prot: 33 Lip: 33
13 Sopa de ave con fideos (pasta, cebolla, zanahoria) Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	14 Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	15 Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	16 JORNADA GASTRONÓMICA Rumbledethumbs Broiled Haddock con tomates y pimientos Cranachan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	17 Pasta napolitana Merluza en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	19 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 631 HC: 72 Prot: 30 Lip: 23
20 Crema de verduras San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 Lentejas estofadas Huevos revueltos con picadillo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	24 Arroz milanese Lenguadina empanada con tomate al horno Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcal: 737 HC: 82 Prot: 32 Lip: 35
27 Marmitako de atún Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	28 Alubias blancas estofadas con verduras Estofado de cerdo con tomate con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 Macarrones amatriciana Ventresca de merluza al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	30 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Pasta y Fruta				Kcal: 682 HC: 75 Prot: 35 Lip: 29