



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1 Garbanzos estofados San Jacobo con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	2 Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	3 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	4 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcal: 768 HC: 93 Prot: 41 Lip: 27
5 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	6 Sopa de fideos Merluza a la plancha con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	7 Alubias blancas estofadas Escalope de ternera con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 Judías verdes con patatas Pollo asado con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos	9 Patatas guisadas Bacalao al horno con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos	10 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	11 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcal: 782 HC: 106 Prot: 36 Lip: 25
12 Lentejas estofadas Merluza en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	13 Crema de verduras Ragout de ternera con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta	14 Acelgas salteadas con bacon Canelones gratinados con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	15 J.GASTRONOMICA SENEGAL Sopa bermisel Jamoncitos de pollo Yassa Plátano con yogur y almendras y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	17 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	Kcal: 146 HC: 19 Prot: 4 Lip: 8
19 Judías verdes con patatas Bacalao con tomate con lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	20 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	22 Marmitako de atún Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	23 Arroz con verduras Merluza al horno con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	24 (**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 757 HC: 103 Prot: 35 Lip: 24
26 Tallarines salteados con verduras Tortilla de patatas con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	27 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz pilaf Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Paella mixta Merluza a la marinera con lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	29 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	30 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	31 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos		Kcal: 779 HC: 98 Prot: 40 Lip: 27