



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

| lunes  | martes   | miércoles  | jueves   | viernes   | sábado   | domingo   | I. Nutricional                               |
|--|--|--|--|---|--|---|--|
|  |  |  | 1  | 2   | 3  | 4   |  |
|  |  |  | Marmitako de atún<br>Pechuga de pollo con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta       | Arroz con verduras<br>Merluza andaluza con tomate provenzal<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos     | (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta     | Kcal: 1059<br>HC: 143<br>Prot: 48<br>Lip: 33 |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9   | 10   | 11  |  |
| Tallarines con salsa de tomate con verduritas<br>Tortilla de patatas con ensalada tropical<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | Crema de calabacín<br>Escalopines en salsa con arroz pilaf<br>Postre lácteo y pan<br>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta                | Paella mixta<br>Merluza rebozada con lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos                                      | Borraja a la aragonesa<br>San Jacobo con ensalada de tomate<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos           | Alubias pintas estofadas<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos             | (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta       | (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos   | Kcal: 1091<br>HC: 137<br>Prot: 55<br>Lip: 37 |
| 12   | 13   | 14   | 15   | 16  | 17   | 18  |  |
| Coditos napolitana<br>Magro en salsa con lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos                                      | Cocido de garbanzos<br>Tortilla francesa con lechuga y tomate<br>Postre lácteo y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta              | Arroz con tomate<br>Empanadillas de atún con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | Acelgas con patatas salteadas<br>Pollo asado con patatas dado<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos        | Lentejas estofadas<br>Merluza con tomates y pimientos<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta          | (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos<br>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta     | (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta<br>(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos | Kcal: 1097<br>HC: 146<br>Prot: 58<br>Lip: 32 |
| 19   | 20   | 21   | 22   | 23  | 24   | 25  |  |
| Judías verdes con patatas<br>Hamburguesa con champiñones<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta                                  | Arroz con pollo al curry<br>Delicias de bacalao con ensalada de tomate<br>Postre lácteo y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta | Sopa de pasta<br>Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos                               | Patatas con costillas<br>Pollo al chilindrón con lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos | Alubias blancas estofadas<br>Merluza al horno con lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos | (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta<br>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos         | (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos<br>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta    | Kcal: 1044<br>HC: 130<br>Prot: 50<br>Lip: 35 |
| 26   | 27   | 28   |  |   |  |   |  |
| Lentejas con arroz<br>Palometa en salsa con lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta  | Borraja a la aragonesa<br>Estofado a la jardinera<br>Postre lácteo y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta                         | Macarrones carbonara<br>Filete de lomo en salsa con lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos                            |  |   |  |   | Kcal: 1075<br>HC: 130<br>Prot: 57<br>Lip: 38 |