



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
LOS DÍAS DE FRUTA SE DARÁ LECHE COMO ACOMPAÑAMIENTO			1 Lentejas con verduras Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 Fideos a la cazuela Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Kcal: 688 HC: 90 Prot: 36 Lip: 23
	5 Arroz milanés Caella al horno con salteado de verduras con tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	7 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	9 Alubias blancas estofadas Abadejo a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
12 Brócoli gratinado Escalope de cerdo con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta	13 Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	14 Arroz negro Ventresca a la andaluza con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	15 JORNADA SENEGALESA Sopa berrisél Jamoncitos de pollo yasa con arroz salteado Plátano con yogur y almendras y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 Espaguetis con atún Ragout de ternera a la jardinera con verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 722 HC: 89 Prot: 35 Lip: 28
19 Crema de verduras con picatostes Huevos revueltos con picadillo con lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	20 Patatas revolconas Rape en salsa verde con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	22 Macarrones gratinados Merlán al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	23 Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	25 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcal: 657 HC: 79 Prot: 27 Lip: 24
26 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	27 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	28 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	29 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	30 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	31 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0