



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

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo I. Nutricional

				1	2	3		
				(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4	5	6	7	8	9	10		
(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
11	12	13	14	15	16	17		
Crema de calabacín Merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo al horno con arroz y champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Judías verdes con patatas rehogadas Hamburguesa a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Coditos con chorizo Palometa con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos		Kcal: 649 HC: 78 Prot: 27 Lip: 24
18	19	20	21	22	23	24		
Lentejas con arroz Pechuga de pollo empanada con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	Espaguetis carbonara Ventresca de merluza a la romana con tomate, cebolla y orégano Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Arroz con pollo Tortilla de espinacas con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Crema de calabaza Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos		Kcal: 641 HC: 79 Prot: 31 Lip: 25
25	26	27	28	29	30			
Patatas con magro Croquetas de bacalao con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Fideuá Tortilla de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	Crema de puerros Contramuslo de pollo asado con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Alubias pintas estofadas Abadejo en salsa verde con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta			Kcal: 687 HC: 74 Prot: 36 Lip: 29