



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

Lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

1. Nutricional

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

1 Sopa de fideos
Albóndigas en salsa
Fruita y pan
Noodle soup
Meatballs in gravy
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta

2 Patatas guisadas
Pechuga de pollo empanada con ensalada
Fruita y pan
Stewed potatoes
Breaded chicken breast with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta

3 Arroz con tomate
Palometa a la romana con ensalada
Fruita y pan
Rice with tomato sauce
Battered & fried pomfret with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos

4 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta
(**) 1º Rice 2º Egg with Meat
(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos

5 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
(**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy
(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta

Kcal: 811
HC: 108
Prot: 43
Lip: 24

6 Macarrones con tomate
Tortilla de patatas con ensalada
Fruita y pan
Macaroni with tomato sauce
Spanish potato omelette with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

7 Puré de verduras
Escalope en salsa
Postre lácteo y pan
Vegetable puree
Breaded pork steak in gravy
Dairy dessert and bread
(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta

8 Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al chilindron con ensalada
Fruita y pan
Lentil stew
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Embutido Carne Grasa con Patatas y Lácteos

9 Judías verdes rehogadas
Escalope a la milanesa con ensalada
Fruita y pan
Sautéed green beans
Milanese style breaded steak with salad
Fruit and bread
(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos

10 Arroz con verduras
Pescado en salsa verde
Fruita y pan
Vegetable rice
Fish in green sauce
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta

11 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos
(**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy
(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta

12 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
(**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta

Kcal: 806

HC: 97
Prot: 43
Lip: 29

13 Espaguetis napolitana
Lomo a la plancha con ensalada
Fruita y pan
Spaghetti napolitan
Grilled tenderloin with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

14 Alubias blancas estofadas
Merluza con tomate
Postre lácteo y pan
Stewed white beans
Hake with tomato sauce
Dairy dessert and bread
(*) 1º Verdura 2º Embutido Carne Grasa con Verdura y Fruta

15 Arroz tres delicias
Croquetas de jamon con ensalada
Fruita y pan
Chinese fried rice
Ham croquettes with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

16 Acelugas salteadas
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
Fruita y pan
Sautéed swiss chard
Baked chicken drumsticks with salad
Fruit and bread
(*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos

17 Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
Fruita y pan
Vegetable lentils
Spanish potato omelette with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta

18 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
(**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit
(*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos

19 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta
(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Legumes and Fruit
(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos

Kcal: 811

HC: 102
Prot: 41
Lip: 28

20 Judías verdes con patatas rehogadas
Albóndigas en salsa
Fruita y pan
Braised green beans and potatoes
Meatballs in gravy
Fruit and bread
(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos

21 Paella mixta
Pescado a la romana con ensalada
Postre lácteo y pan
Mixed paella
Battered & fried fish with salad
Dairy dessert and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta

22 Sopa de pasta
Tortilla de patatas con ensalada
Fruita y pan
Pasta soup
Spanish potato omelette with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta

23 Puré de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
Fruita y pan
Vegetable puree
Baked chicken drumsticks with salad
Fruit and bread
(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos

24 Alubias blancas estofadas
Varritas de merluza con ensalada
Fruita y pan
Stewed white beans
Hake sticks with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos

25 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta
(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Pasta and Fruit
(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos

26 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
(**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy
(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta

Kcal: 802

HC: 107
Prot: 43
Lip: 24

27 Lentejas con arroz
San Jacobo con ensalada
Fruita y pan
Lentils with rice
Cooked ham & cheese escalope with salad
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta

28 Judías verdes con patatas rehogadas
Escalope a la milanesa con ensalada
Postre lácteo y pan
Braised green beans and potatoes
Milanese style breaded steak with salad
Dairy dessert and bread
(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta

29 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

30 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

31 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

32 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

33 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

Kcal: 820

HC: 99
Prot: 44
Lip: 28