

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

Lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

I. 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

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

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

3 Alubias blancas estrofiadas
 Varrtas de merluza con ensalada
 Fruta y pan
 Stewed white beans
 Hake sticks with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta

4 (***) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta
 (***) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit
 (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos

5 (***) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos
 (***) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy
 (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta

Kcal: 801
 HC: 106
 Prot: 42
 Lip: 23

6

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

7

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

8

Macarrones con tomate
 Lomo a la plancha con ensalada
 Fruta y pan
 Macaroni with tomato sauce
 Grilled tenderloin with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos

9

Garbanzos estrofiados
 Lenguado a la andaluza con ensalada
 Fruta y pan
 Stewed chickpeas
 Andalusian style flounder with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos

10

Crema de verduras
 Tortilla de patatas con ensalada
 Fruta y pan
 Vegetable cream
 Spanish potato omelette with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos

11

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

12

(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
 (***) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit
 (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos

Kcal: 820
 HC: 99
 Prot: 44
 Lip: 29

13

Arroz con tomate
 Lomo a la plancha con ensalada
 Fruta y pan
 Rice with tomato sauce
 Grilled tenderloin with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

14

Patatas a la riojana
 Merluza a la romana con ensalada
 Postre lácteo y pan
 Rioja style potatoes
 Battered & fried hake with salad
 Dairy dessert and bread
 (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta

15

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

16

Acelgas salteadas
 Pollo al chilindron
 Fruta y pan
 Sautéed swiss chard
 Chicken in "chilindron" gravy
 Fruit and bread
 (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos

17

Sopa de fideos
 Pescado a la andaluza con ensalada
 Fruta y pan
 Noodle soup
 Andalusian style fish with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta

18

(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos
 (***) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy
 (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta

19

(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
 (***) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit
 (*) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Lácteos

Kcal: 813
 HC: 111
 Prot: 37
 Lip: 26

20

Tallarines con champiñones
 Hamburguesa a la plancha con ensalada
 Fruta y pan
 Tagliatelle with mushrooms
 Grilled hamburger with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

21

Alubias blancas estrofiadas
 Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
 Postre lácteo y pan
 Stewed white beans
 Baked chicken drumsticks with salad
 Dairy dessert and bread
 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta

22

Judías verdes salteadas
 Canelones
 Fruta y pan
 Sautéed green beans
 Caneloni
 Fruit and bread
 (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta

23

Arroz milanés
 Pescado a la marinera
 Fruta y pan
 Milanese rice
 Seararing fish
 Fruit and bread
 (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos

24

Lentejas a la castellana
 Tortilla de patatas con ensalada
 Fruta y pan
 Castellana style lentils
 Spanish potato omelette with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos

25

(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
 (***) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit
 (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos

26

(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos
 (***) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Dairy
 (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta

Kcal: 823
 HC: 104
 Prot: 42
 Lip: 28

27

Acelgas con patatas salteadas
 Lomo adobado con ensalada
 Fruta y pan
 Sautéed swiss chard & potatoes
 Marinated tenderloin with salad
 Fruit and bread
 (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta

28

Garbanzos estrofiados
 Tortilla de patatas con ensalada
 Postre lácteo y pan
 Stewed chickpeas
 Spanish potato omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta

29

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

30

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

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

