



(\*) 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.

5

Lentijas con arroz  
San Jacobo con ensalada  
Fruita y pan  
Lentils with rice  
Cooked ham & cheese  
escalope with salad  
Fruit and bread  
(\*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos

6

Judías verdes rehogadas  
Escalope a la milanesa con ensalada  
Postre lácteo y pan  
Sautéed green beans  
Milanese style breaded steak with salad  
Dairy dessert and bread  
(\*) 1º Arroz 2º Embutido/ Carne Grasa con Pasta y Fruita

7

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

8

Garbanzos estofados  
Lengüado a la andaluza con ensalada  
Fruita y pan  
Stewed chickpeas  
Andalusian style flounder with salad  
Fruit and bread  
(\*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos

9

Crema de verduras  
Tortilla de patatas con ensalada  
Fruita y pan  
Cream of vegetable soup  
Spanish potato omelette with salad  
Fruit and bread  
(\*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos

10

(\*\*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruita  
(\*\*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit  
(\*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos

11

(\*\*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruita  
(\*\*) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit  
(\*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruita

12

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

13

Patatas a la riojana  
Merluza a la romana con ensalada  
Postre lácteo y pan  
Riojana style potatoes  
Battered & fried hake with salad  
Dairy dessert and bread  
(\*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruita

14

Lentijas con verduras  
Tortilla de patatas con ensalada  
Fruita y pan  
Vegetable lentils  
Spanish potato omelette with salad  
Fruit and bread  
(\*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Fruita

15

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

16

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

17

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

18

(\*\*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruita  
(\*\*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit  
(\*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Arroz y Lácteos

19

Tallarines con champiñones  
Hamburguesa a la plancha con ensalada  
Fruita y pan  
Tagliatelle with mushrooms  
Grilled hamburger with salad  
Fruit and bread  
(\*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos

20

Alubias blancas estofadas  
Jamonicos 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 Pescado con Patatas y Fruita

21

Judías verdes salteadas  
Canelones gratinados  
Fruita y pan  
Sautéed green beans  
Cannelloni au gratin  
Fruit and bread  
(\*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruita

22

**VACACIONES**  
(\*\*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos  
(\*\*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy  
(\*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruita

23

**DE VERANO**  
(\*\*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Lácteos  
(\*\*) 1º Potatoes 2º Ready cooked with Vegetable and Dairy  
(\*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruita

24

(\*\*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos  
(\*\*) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Pasta and Dairy  
(\*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruita

25

(\*\*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  
(\*\*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy  
(\*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruita

26

(\*\*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruita  
(\*\*) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit  
(\*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruita

27

(\*\*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos  
(\*\*) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy  
(\*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruita

28

(\*\*) 1º Arroz 2º Embutido/ Carne Grasa con Verdura y Lácteos  
(\*\*) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy  
(\*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruita

29

(\*\*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos  
(\*\*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy  
(\*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruita

30

(\*\*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos  
(\*\*) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Legumes and Dairy  
(\*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruita

Kcal: 0  
HC: 0  
Prot: 0  
Lip: 0

Kcal: 823  
HC: 103  
Prot: 42  
Lip: 28

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

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

Kcal: 802  
HC: 107  
Prot: 43  
Lip: 24