



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1 Macarrones con tomate San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	2 Arroz tres delicias Limanda al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	3 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	4 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Kcal: 395 HC: 57 Prot: 14 Lip: 14
5 Lentejas estofadas Croquetas con lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	6 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla de jamón york con zanahorias baby Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	7 Crema de verduras Muslo de pollo asado con patatas Fruta en almíbar y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Alubias blancas estofadas Salchichas con lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	9 Patatas marinera Bacalao en salsa con menestra Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 664 HC: 79 Prot: 31 Lip: 26
12 Sopa de lluvia Lomo adobado con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	13 Cascoite sevillano Empanadillas de atún con lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	14 Crema de zanahoria Abadejo en salsa con patatas Fruta en almíbar y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	16 Paella Merluza en salsa con zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Kcal: 778 HC: 85 Prot: 35 Lip: 30
19 Crema de la huerta Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	20 Macarrones boloñesa Buñuelos de bacalao con lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	21 Potaje de garbanzos Fogonero al horno con judías verdes salteadas Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 Arroz napolitana Filete empanado con patatas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	23 Alubias blancas estofadas Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Kcal: 749 HC: 79 Prot: 32 Lip: 31
26 Macarrones con tomate Huevos Moll con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta	27 Crema de calabacín Hamburguesa con patatas Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	28 FIESTA (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos					Kcal: 676 HC: 81 Prot: 19 Lip: 26