



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

1	2	3	4	5	6	7
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
<p>FESTIVO</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)</p> <p>Medias lunas de huevo con lechuga (eco.) y aceituna Fruta (eco.) y pan integral (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>Kcal:620 Hc:52 Pro:17 Lip:31</p>	<p>Coditos pomodoro</p> <p>Bacalao en salsa verde con calabacín salteado</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Legumbres y Lácteos</p> <p>Kcal:648 Hc:57 Pro:15 Lip:28</p>	<p>Crema de garbanzos (garbanzo, patata, cebolla)</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga (eco.) y maíz</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p> <p>Kcal:623 Hc:52 Pro:16 Lip:37</p>	<p>Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas) (eco.)</p> <p>Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:618 Hc:58 Pro:11 Lip:31</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta</p>
<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pastel de verduras (huevo, mozzarella, cebolla, zanahoria, patata) (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:596 Hc:55 Pro:16 Lip:30</p>	<p>Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla)</p> <p>Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con patatas (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan integral (eco.)</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>Kcal:634 Hc:53 Pro:16 Lip:32</p>	<p>Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)</p> <p>Gallineta en salsa marinera con lechuga y zanahoria (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> <p>Kcal:650 Hc:56 Pro:13 Lip:30</p>	<p>Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.)</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p> <p>Kcal:653 Hc:53 Pro:14 Lip:35</p>	<p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.)</p> <p>Macarrones con tomate y atún blanco</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:673 Hc:50 Pro:16 Lip:34</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes salteados</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:657 Hc:56 Pro:16 Lip:27</p>	<p>Coditos con pisto (salsa de tomate y calabacín) (eco.)</p> <p>Tortilla francesa con lechuga (eco.) y maíz</p> <p>Fruta (eco.) y pan integral (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta</p> <p>Kcal:666 Hc:50 Pro:14 Lip:36</p>	<p>Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas) (eco.)</p> <p>Chicharos a la campesina (alubia, patata, arroz, pimiento, zanahoria, chorizo y morcilla) (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:596 Hc:54 Pro:15 Lip:31</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con lechuga (eco.) y aceituna</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos</p> <p>Kcal:661 Hc:52 Pro:15 Lip:31</p>	<p>Crema parmentier (patata y puerro)</p> <p>Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con patata al horno (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:701 Hc:59 Pro:13 Lip:25</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>Puré de zanahoria y calabacín (eco.)</p> <p>Salchichas cerdo al horno con patatas asadas (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>Kcal:643 Hc:51 Pro:15 Lip:34</p>	<p>Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.)</p> <p>Medias lunas de huevo con lechuga y tomate (eco.)</p> <p>Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p> <p>Kcal:637 Hc:52 Pro:15 Lip:33</p>	<p>Crema de legumbres</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos con lechuga y zanahoria (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> <p>Kcal:667 Hc:0 Pro:14 Lip:0</p>	<p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.)</p> <p>Espirales con boloñesa de ternera y cerdo</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:609 Hc:53 Pro:17 Lip:30</p>	<p>Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)</p> <p>Pastel de verduras (huevo, mozzarella, cebolla, zanahoria, patata) (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>Kcal:600 Hc:55 Pro:18 Lip:29</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos</p>
<p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)</p> <p>Pollo al ajillo con lechuga (eco.) y aceituna</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Lácteos</p> <p>Kcal:622 Hc:53 Pro:17 Lip:31</p>	<p>Macarrones pomodoro</p> <p>Cazuela de merluza con verduras rehogadas (eco.)</p> <p>Fruta (eco.) y pan integral (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>Kcal:611 Hc:54 Pro:15 Lip:29</p>	<p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Huevos Aurora</p> <p>Fruta (eco.) y pan (eco.)</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Fruta</p> <p>Kcal:676 Hc:48 Pro:16 Lip:30</p>				
29	30	31				