



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		1 Garbanzos con espinacas (garbanzo, patata, espinaca, arroz) Huevos en salsa aurora (huevo, tomate, bechamel) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos Kcal:676 Hc:48 Pro:16 Lip:30	2 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Patatas en amarillo con atún blanco (patata, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, atún) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos Kcal:657 Hc:49 Pro:16 Lip:34	3 Sopa de ave con fideos (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patatas con lechuga (eco.) y maíz Yogur y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Patatas y Fruta Kcal:603 Hc:54 Pro:14 Lip:37	4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta
6 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:609 Hc:53 Pro:16 Lip:31	7 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con patatas asadas (eco.) Fruta (eco.) y pan integral (eco.) (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:632 Hc:52 Pro:16 Lip:29	8 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Cocido andaluz con chorizo (garbanzo, patata, arroz, zanahoria, chorizo) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:614 Hc:53 Pro:14 Lip:34	9 Coditos con pisto (salsa de tomate y calabacín) con calabacín salteado (eco.) Pastel de verduras (huevo, cebolla, calabacín, pimiento, leche) (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos Kcal:698 Hc:54 Pro:15 Lip:31	10 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Halibut en salsa al limón con lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta Kcal:702 Hc:53 Pro:14 Lip:34	11 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos
13 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Potaje de habichuelas (alubia, arroz, patata, zanahoria) (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos Kcal:611 Hc:58 Pro:12 Lip:30	14 Arroz a la cubana Medias lunas de huevo con lechuga (eco.) y maíz Fruta (eco.) y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta Kcal:602 Hc:56 Pro:14 Lip:34	15 Lentejas con arroz (lenteja, arroz, zanahoria) (eco.) Pollo al ajillo con lechuga (eco.) y aceituna Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Arroz y Lácteos Kcal:619 Hc:53 Pro:17 Lip:31	16 Macarrones con tomate Tortilla de patatas con pimientos Yogur y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:681 Hc:53 Pro:14 Lip:32	17 Cazuela de verduras con fideos (pasta, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento) (eco.) Palometa a la griega con zanahoria al horno (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos Kcal:637 Hc:53 Pro:17 Lip:32	18 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	19 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta
20 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Casco sevillano (alubia, garbanzo, arroz, patata, pimiento, chorizo) (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos Kcal:608 Hc:53 Pro:16 Lip:32	21 Sopa de ave con fideos (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Merluza en salsa marinera con lechuga y zanahoria (eco.) Fruta (eco.) y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos Kcal:610 Hc:53 Pro:13 Lip:33	22 Espaguetis napolitana (eco.) Pastel de verduras (huevo, cebolla, calabacín, pimiento, leche) (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:670 Hc:56 Pro:15 Lip:29	23 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con patatas al horno (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos Kcal:700 Hc:60 Pro:12 Lip:25	24 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos Kcal:619 Hc:53 Pro:17 Lip:30	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta	26 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
27 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	28 (**) 1º Legumbres 2º Embutido/ Carne Grasa con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta					