

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada  482 Kcal 15,1g Prot 9,6g Lip 84,5g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada  525 Kcal 24,7g Prot 19,2g Lip 73,9g Hc	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)  401 Kcal 31,3g Prot 23,6g Lip 13,3g Hc	Potaje Montañés Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada  354 Kcal 29g Prot 9,4g Lip 40g Hc	Espaguetis con verduras (pimiento, zanah, calab) (1,3,10) Chuleta al ajillo con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada  602 Kcal 36,3g Prot 28,2g Lip 52,6g Hc
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada  449 Kcal 21,9g Prot 11,2g Lip 68,3g Hc	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (3,6,7,12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada  505 Kcal 14,1g Prot 18,9g Lip 68,8g Hc	Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)  348 Kcal 13,9g Prot 10,3g Lip 160,2g Hc	FESTIVO	Guisantes rehogados con york (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada  402 Kcal 26,2g Prot 11,8g Lip 74,3g Hc
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con pollo (1,3) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada  492 Kcal 45,4g Prot 10,7g Lip 51,9g Hc	Lentejas con bacon Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada  285 Kcal 13g Prot 8,4g Lip 51,1g Hc	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)  346 Kcal 28,7g Prot 18,9g Lip 34,9g Hc	Alubias blancas con verduras Muslitos de pollo asados (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada  410 Kcal 28,3g Prot 15,2g Lip 47,3g Hc	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada  520 Kcal 16,2g Prot 14,4g Lip 81,6g Hc
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Paella de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada  467 Kcal 13g Prot 17,4g Lip 65,1g Hc	Garbanzos rehogados con tomate Platija rebozada (1,4,6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada  473 Kcal 32,5g Prot 13,1g Lip 69,3g Hc	Crema de puerro Lomo a las finas hierbas (1,6,12) Yogur (7)  357 Kcal 18,6g Prot 15,2g Lip 105,9g Hc	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3,6,10) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada  353 Kcal 22,9g Prot 6,1g Lip 50,3g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada  464 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 49,2g Hc

### RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA



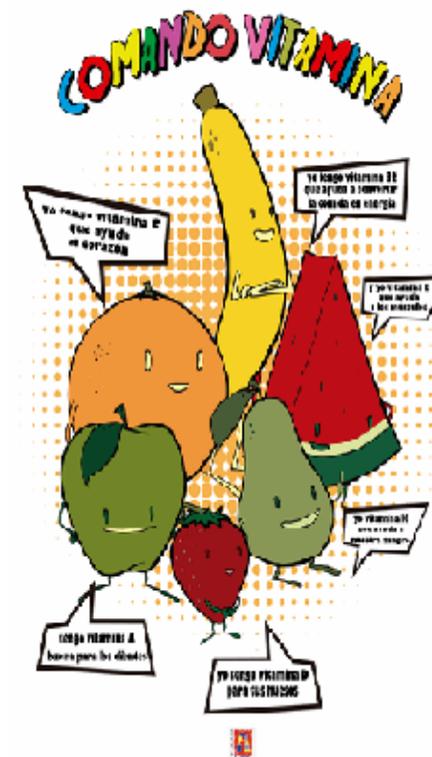
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



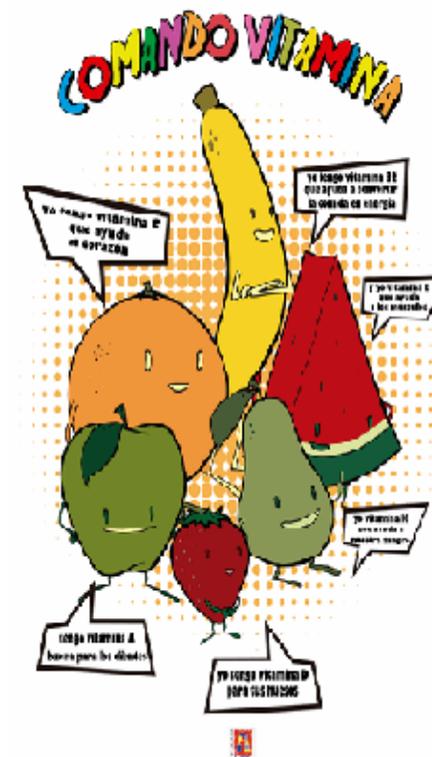
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz napolitana (6) Lomo a la plancha (6) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo a la jardinera (esp) Yogur (7)		
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza asada (4,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada		Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	FESTIVO	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con pollo Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada		Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)		
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Paella de verduras Jamón asado (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada		Crema de puerro Lomo a las finas hierbas (1,6,12) Yogur (7)		




 La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
 Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
 Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Puré mahón Bacalao rebozado (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo a la jardinera (esp) Yogur (7)	Potaje Montañés Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Espaguetis con verduras (pimiento, zanah, calab) (1,3,10) Chuleta al ajillo Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (3,6,7,12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	FESTIVO	Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con pollo (1,3) Muslitos al ajillo (12) Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde...) Tortilla de patata (3) Fruta de temporada	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras y Muslitos de pollo asados con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Merluza asada a las hierbas (4) con Ensalada mixta Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz con verduras (esp) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con tomate Platija rebozada (1,4,6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de puerro Lomo a las finas hierbas (1,6,12) Yogur (7)	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3,6,10) Merluza en salsa verde s/ guisantes (1,4,6,12) Fruta de temporada	Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro) Pollo a la jardinera (12) Fruta de temporada



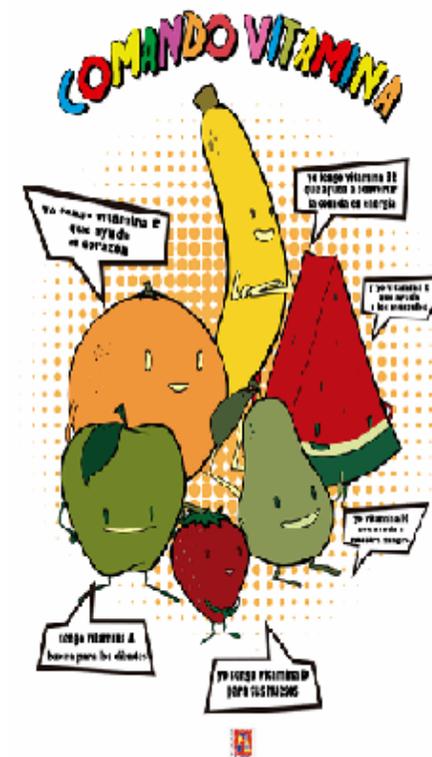
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



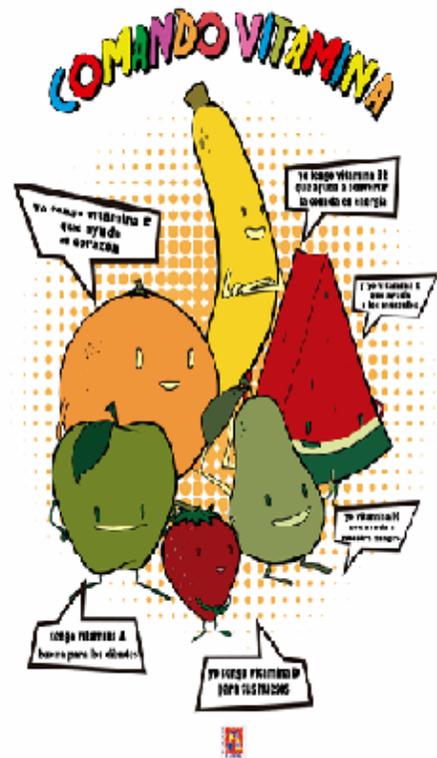
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz a la napolitana Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Espaguetis con verduras (pimiento, zanah, calab) (1,3,10) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	FESTIVO	Guisantes salteados Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con pollo (1,3) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías verdes Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Muslitos de pollo asados con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Tallarines salteados con tomate (1,3,10) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Paella de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con tomate Platija rebozada (1,4,6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de puerro Tortilla francesa (3) Yogur (7)	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3,6,10) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada




 La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
 Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
 Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Espaguetis con verduras (pimiento, zanah, calab) (1,3,10) Chuleta al ajillo con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (3,6,7,12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	FESTIVO	Guisantes rehogados con york (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con pollo (1,3) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada	Lentejas con bacon Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Muslitos de pollo asados con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Merluza asada a las hierbas (4) con Ensalada mixta Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Paella de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con tomate Platija rebozada (1,4,6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de puerro Lomo a las finas hierbas (1,6,12) Yogur (7)	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3,6,10) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

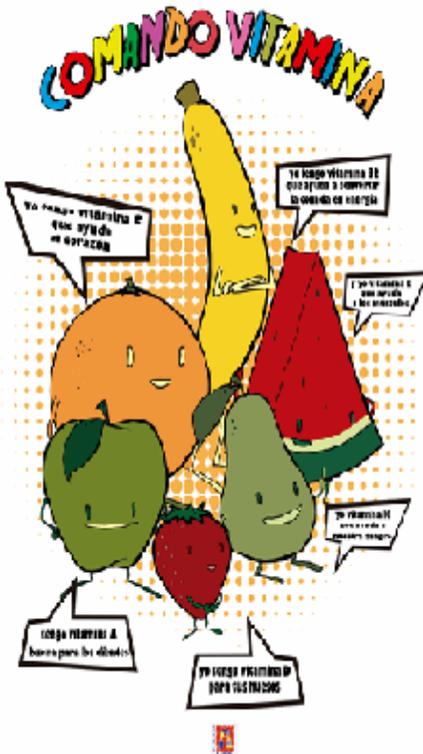
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de Fruta Fresca de Temporada, Pan (1) y Agua  
Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuzes, 14 Moluscos

MENÚ DIABÉTICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Espaguetis con verduras (pimiento, zanah, calab) (1,3,10) Chuleta al ajillo con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas levantina Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (3,6,7,12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	FESTIVO	Guisantes rehogados con york (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con pollo (1,3) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Muslitos de pollo asados con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Merluza asada a las hierbas (4) Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Paella de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con tomate Platija asada (4,12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de puerro Lomo a las finas hierbas (1,6,12) Yogur (7)	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3,6,10) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de Fruta Fresca de Temporada, Pan (1) y Agua  
Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuetes, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuzes, 14 Moluscos