

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada  479 Kcal 14,8g Prot 9,6g Lip 83,9g Hc	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada  374 Kcal 28,4g Prot 7,5g Lip 48,5g Hc	Crema de puerro Albóndigas (pollo/ternera) guisadas (1,6,12) Yogur (7)  497 Kcal 20,9g Prot 8,9g Lip 162g Hc	Judías blancas guisadas con chorizo Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada  544 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 64,6g Hc	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada  495 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 65,5g Hc
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Paella con carne Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada  480 Kcal 17,5g Prot 18,8g Lip 61,2g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada  365 Kcal 29,1g Prot 7,4g Lip 55,1g 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 Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada  518 Kcal 25,3g Prot 21,3g Lip 58g Hc	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada  338 Kcal 24,3g Prot 7,9g Lip 52,1g Hc	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada  451 Kcal 11,9g Prot 17,6g Lip 61,8g Hc	Crema hortalizas Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)  429 Kcal 24,3g Prot 17,5g Lip 134,9g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada  505 Kcal 15,2g Prot 12,7g Lip 82,7g Hc	Judías blancas con arroz Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada  598 Kcal 41,7g Prot 28,4g Lip 42,4g Hc
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con pollo (1,3) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada  510 Kcal 38,2g Prot 14,8g Lip 56,4g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada  217 Kcal 5g Prot 4g Lip 102,1g Hc	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)  357 Kcal 28,9g Prot 18,9g Lip 43,8g Hc	Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con arroz pilaf Fruta de temporada  472 Kcal 28,1g Prot 16,1g Lip 59,9g Hc	Coditos con tomate (1,3,10) Platija al horno (4) Fruta de temporada  457 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 91,3g Hc

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA



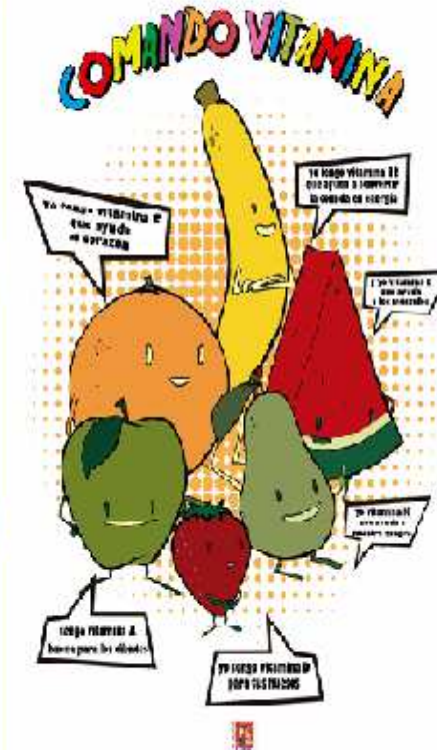
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

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	VIERNES 1
				<b>FESTIVO</b>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas (pollo/ternera) guisadas (1,6,12) Yogur (7)	Judías blancas guisadas con chorizo Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Paella con carne Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con zanahoria Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	Macarrones con tomate (1,3) Calamares a la romana(1,2,3,4,6,7,12,14) Con Ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con pollo (1,3) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomat e) (4) Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con arroz pilaf Fruta de temporada	Coditos con tomate (1,3,10) Platija al horno (4) Fruta de temporada



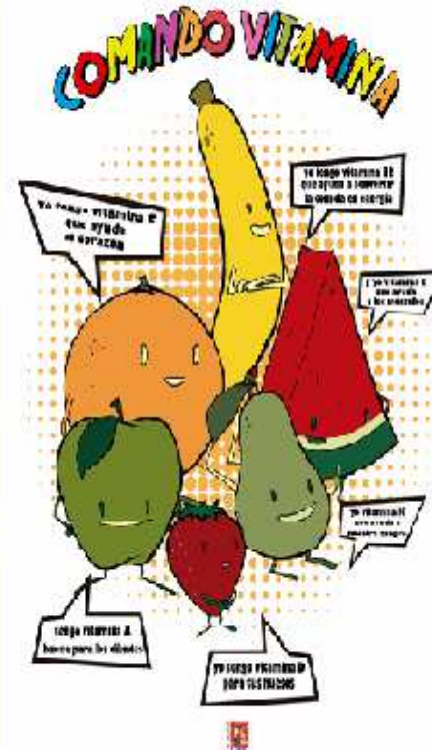
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

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.



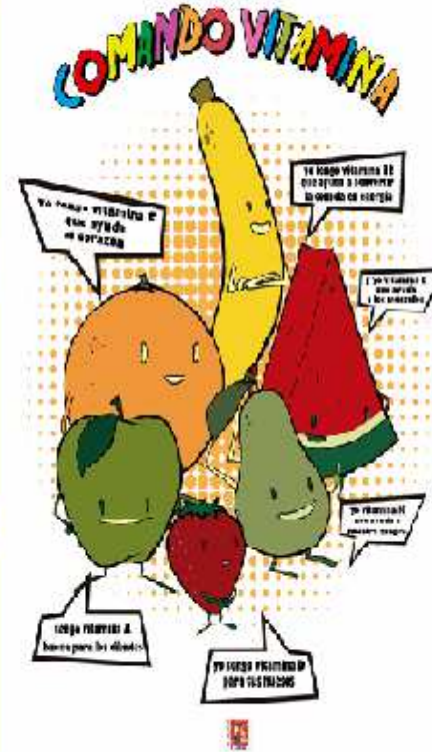
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<b>FESTIVO</b>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas (pollo/ternera) guisadas (1,6,12) Yogur (7)	Judías blancas guisadas con chorizo Pescadilla en salsa (1,4,6) Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Paella con carne Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con zanahoria Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	Macarrones con tomate (1,3) Calamares a la romana(1,2,3,4,6,7,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con pollo (1,3) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomat e) (4) Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con arroz pilaf Fruta de temporada	Coditos con tomate (1,3,10) Platija al horno (4) 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	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz a la napolitana Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas (pollo/ternera) guisadas (1,6,12) Yogur (7)	Judías blancas estofadas (9) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Paella de verduras Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con zanahoria Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	Macarrones con tomate (1,3) Calamares a la romana con Ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Tortilla francesa con queso (3,7) con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con pollo (1,3) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomat e) (4) Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con arroz pilaf Fruta de temporada	Coditos con tomate (1,3,10) Platija al horno (4) 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	VIERNES 1
				<b>FESTIVO</b>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa con York (3,6) Fruta de temporada	Purrusalda Merluza en salsa verde s/ guisantes (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas (pollo/ternera) guisadas (1,6,12) Yogur (7)	Judías blancas guisadas con chorizo Pescadilla en salsa (1,4,6) Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Paella de verduras Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Puré mahón Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera Yogur (7)	Potaje Montañés Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)	Macarrones con tomate (1,3) Platija asada con eneldo Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con pollo (1,3) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde...) Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con arroz pilaf Fruta de temporada	Coditos con tomate (1,3,10) Platija al horno (4) 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