

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Coditos con tomate (1,3,10) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 463 Kcal 14,5g Prot 18,7g Lip 60g Hc	Potaje de guisantes (12) Limanda empanada (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada 521 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 166,7g Hc	Crema de zanahoria Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,12) Fruta de temporada/Yogur (7) 436 Kcal 19,3g Prot 7,8g Lip 114,9g Hc	Arroz con pollo (1,3) Abadejo al ajillo (1,4,6,12) con rueda de tomate Fruta de temporada 472 Kcal 85,5g Prot 29,5g Lip 57g Hc	Sopa de lluvia (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 498 Kcal 28,5g Prot 18,7g Lip 65,6g Hc
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de champiñón (patata, cebolla, ajo) (12) Marmitaco de atún (4,6,12) Fruta de temporada 441 Kcal 39,4g Prot 23,2g Lip 239,1g Hc	Judías blancas con arroz Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 396 Kcal 18,7g Prot 16,2g Lip 42,4g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Contra de pollo asado (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7) 381 Kcal 26,2g Prot 12g Lip 40,5g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada 403 Kcal 25,5g Prot 14g Lip 47,6g Hc	Risotto a la milanesa (queso, cebolla) (3,6,7,12) Gallo asado (1,2,4,6,14) Fruta de temporada 576 Kcal 44,5g Prot 12,6g Lip 67,5g Hc
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guisantes rehogados con york (6) Tortilla de patata con calabacín (3) gajos de tomate Fruta de temporada 268 Kcal 9,8g Prot 10,2g Lip 33,3g Hc	Fideua mixta (1,3,4,6,10) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada 563 Kcal 66g Prot 13,2g Lip 46,9g Hc	Coliflor al ajoarriero Chuleta al ajillo (1,6) con patata panadera (12) Fruta de temporada/Yogur (7) 569 Kcal 35,1g Prot 36,3g Lip 64,5g Hc	Arroz blanco con tomate frito Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 526 Kcal 13,5g Prot 18,7g Lip 76g Hc	Judías pintas estofadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada 486 Kcal 28,9g Prot 17,3g Lip 63,4g Hc
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con jamón (6) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada 291 Kcal 10,1g Prot 18,8g Lip 22,8g Hc	Garbanzos guisados Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada 470 Kcal 25g Prot 12,6g Lip 60,1g Hc	Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Caldereta de pollo (1,3,6) (guisantes, pat, zanah.) Fruta de temporada/Yogur (7) 564 Kcal 37,5g Prot 22,8g Lip 50,7g Hc	Alubias blancas con verduras Salchichas de ave asadas (1,3,12) con rueda de tomate Fruta de temporada 493 Kcal 35,7g Prot 19,8g Lip 49,8g Hc	Patatas guisadas con arroz (12) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada 500 Kcal 36,9g Prot 14,7g Lip 137,5g Hc

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA

Primer plato



Segundo plato



Postre



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

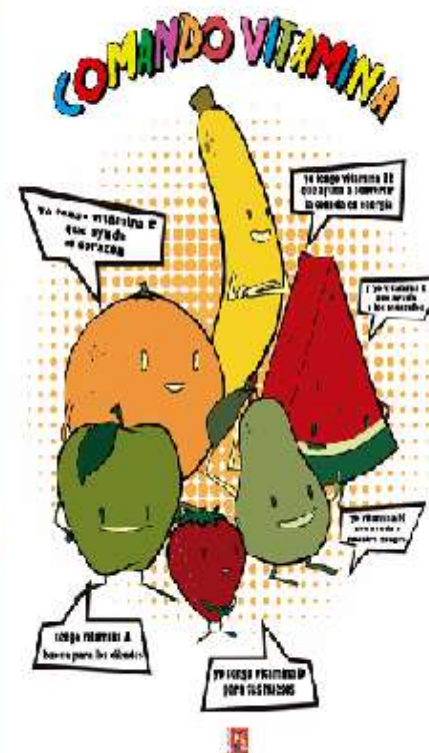
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

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



www.proyectolabor.es/familias

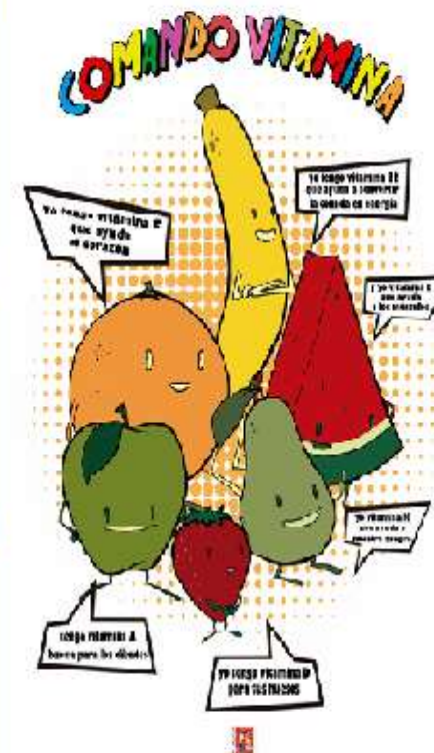
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Limanda empanada (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,12) Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Abadejo al ajillo (1,4,6,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de champiñón (patata,cebolla,ajo) (12) Marmitaco de atún (4,6,12) Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Contra de pollo asado (12) con tomate y zanahoria Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Gallo asado (1,2,4,6,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla de patata con calabacín (3) Con gajos de tomate Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Chuleta al ajillo (1,6) con patata panadera (12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Caldereta de pollo (1,3,6) (guisantes, pat, zanah) Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Salchichas de ave asadas (1,3,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) 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
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Coditos con tomate (1,3,10) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Potaje de guisantes (12) Limanda empanada (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat, zanah, guis...) (1,6,12) Fruta / Yogur sin lactosa (7)	Arroz con pollo (1,3) Abadejo al ajillo (1,4,6,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Sopa de lluvia (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de champiñón (patata, cebolla, ajo) (12) Marmitaco de atún (4,6,12) Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Contra de pollo asado (12) con tomate y zanahoria Fruta / Yogur sin lactosa (7)	Lentejas caseras con hortalizas Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Gallo asado (1,2,4,6,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guisantes rehogados con york (6) Tortilla de patata con calabacín (3) con gajos de tomate Fruta de temporada	Fideua mixta (magro, caella, pimiento) (1,3,4,6,10) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Chuleta al ajillo (1,6) con patata panadera (12) Fruta / Yogur sin lactosa (7)	Arroz blanco con tomate frito Abadejo asado con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con jamón (6) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada	Macarrones con jamón (1,3,6) Caldereta de pollo (1,3,6) (guisantes, pat, zanah) Fruta / Yogur sin lactosa (7)	Alubias blancas con verduras Salchichas de ave asadas (1,3,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Patatas guisadas con arroz (12) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada



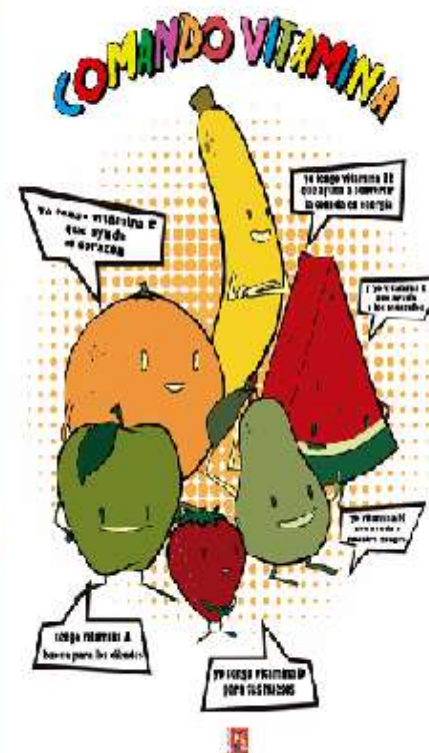
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

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

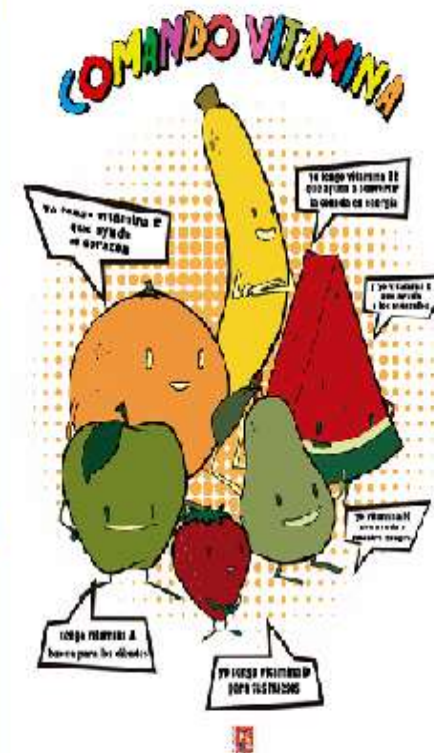
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate S/G/H (13) Alitas de pollo (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Potaje de guisantes (12) Limanda empanada (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz con pollo Abadejo al ajillo (1,4,6,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Sopa de cocido S/G/H (6) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de champiñón (patata, cebolla, ajo) (12) Marmitaco de atún (4,6,12) Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Jamón asado (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana S/G/H Contra de pollo asado (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Lentejas caseras con hortalizas Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Gallo asado (1,2,4,6,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guisantes rehogados con york (6) Jamón asado (6) gajos de tomate Fruta de temporada	Macarrones con tomate S/G/H (13) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Chuleta al ajillo (1,6) con patata panadera (12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Abadejo asado con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con jamón (6) Chuleta al ajillo (1,6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada	Macarrones carbonara S/G/H (7,13) Caldereta de pollo Fruta de temporada/Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Salchichas de ave asadas SGH (6) con rueda de tomate Fruta de temporada	Patatas guisadas con arroz (12) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Coditos con tomate (1,3,10) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Potaje de guisantes (12) Limanda empanada (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat, zanah, guis...) (1,6,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz con pollo (1,3) Abadejo al ajillo (1,4,6,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Sopa de lluvia (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de champiñón (patata, cebolla, ajo) (12) Marmitaco de atún (4,6,12) Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Contra de pollo asado (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Lentejas caseras con hortalizas Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Risotto a la milanese (queso, cebolla) (3,6,7,12) Gallo asado (1,2,4,6,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guisantes rehogados con york (6) Tortilla de patata con calabacín (3) con gajos de tomate Fruta de temporada	Fideua mixta (magro,caella, pimiento) (1,3,4,6,10) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Chuleta al ajillo (1,6) con patata panadera (12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Abadejo asado con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con jamón (6) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada	Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Caldereta de pollo (1,3,6) (guisantes, pat, zanah.) Fruta de temporada/Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Salchichas de ave asadas (1,3,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Patatas guisadas con arroz (12) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada

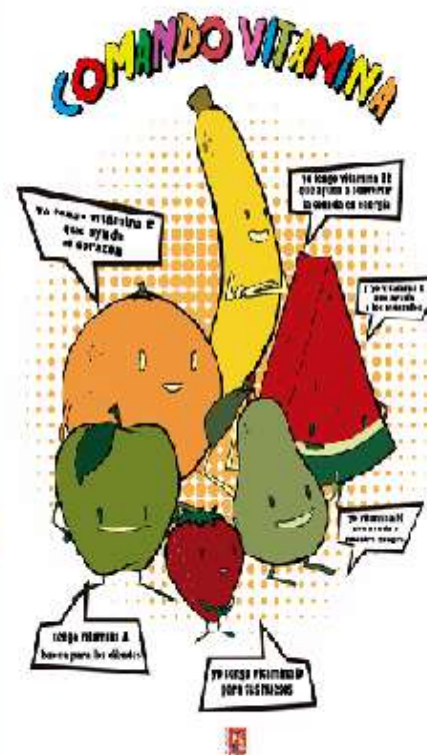


La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectoelabor.es/familias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Coditos con tomate (1,3,10) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Potaje de guisantes (12) Limanda empanada (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz con pollo (1,3) Abadejo al ajillo (1,4,6,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria y pollo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de champiñón (patata, cebolla,ajo) (12) Marmitaco de atún (4,6,12) Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Contra de pollo asado (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Lentejas caseras con hortalizas Filete de pollo en salsa (1,6,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Gallo asado (1,2,4,6,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guisantes salteados Tortilla de patata con calabacín (3) con gajos de tomate Fruta de temporada	Macarrones con tomate (1,3) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Filete de pollo con piña (1,6) con patata panadera (12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes rehogadas Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada	Macarrones carbonara msl (1,3,6,7) Caldereta de pollo (1,3,6) (guisantes, pat, zanah.) Fruta de temporada/Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Salchichas de ave asadas (1,3,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Patatas guisadas con arroz (12) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada



Sin lentejas, j.pintas, marisco, f.secos,
Guisantes y pepino

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Coditos con tomate (1,3,10) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Patatas guisadas con arroz (12) Limanda empanada (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz con pollo (1,3) Abadejo al ajillo (1,4,6,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Sopa de lluvia (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de champiñón (patata, cebolla, ajo) (12) Marmitaco de atún (4,6,12) Fruta de temporada	Judías blancas con arroz Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Contra de pollo asado (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, verde) Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Risotto a la milanese (queso, cebolla) (3,6,7,12) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla de patata con calabacín (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Fideua mixta (magro, caella, pimiento) (1,3,4,6,10) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Chuleta al ajillo (1,6) con patata panadera (12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Abadejo asado con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Menestra salteada Muslitos a la jardinera (esp) (12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con jamón (6) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada	Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Caldereta de pollo Fruta de temporada/Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Salchichas de ave asadas (esp) (6) con rueda de tomate Fruta de temporada	Patatas guisadas con arroz (12) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada

