

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Judías pintas con arroz integral (cebolla, pim. verde) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 427 Kcal 21,3g Prot 10g Lip 65,7g Hc	Macarrones int. carbonara (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Yogur/ Fruta de temporada (7) 447 Kcal 17,8g Prot 20,3g Lip 47,9g Hc	Lentejas con patata y zanahoria Caldereta de pollo (guisantes, zanah.) (1,3,6,10) con Ensalada mixta Fruta de temporada 531 Kcal 40,1g Prot 18,6g Lip 56,7g Hc	Arroz tres delicias (3,6) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada 511 Kcal 34,5g Prot 15,9g Lip 57,8g Hc
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Menestra de verdura rehogada Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 361 Kcal 11,9g Prot 15g Lip 44,6g Hc	Garbanzos guisados (Judía verde, zanah., repollo) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) gajos de tomate Fruta de temporada 496 Kcal 45,1g Prot 14,4g Lip 50,4g Hc	Arroz a la milanesa (queso,cebolla, tomates) (6,7,12) Roty de pavo estofado (puerro, apio, zanah.) (1,6,7,10,12) Yogur/ Fruta de temporada (7) 392 Kcal 18,8g Prot 13,8g Lip 46,9g Hc	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada 495 Kcal 22,4g Prot 16,1g Lip 66,1g Hc	Guiso de alubias blancas Caballa asada al limón (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada 508 Kcal 37,8g Prot 23,3g Lip 37,6g Hc
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada 516 Kcal 25,6g Prot 18,6g Lip 61,2g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Bacalao rebozado (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 493 Kcal 25,7g Prot 18,4g Lip 59,1g Hc	Crema de calabacín ECO Tortilla de patata (3) gajos de tomate Yogur/ Fruta de temporada (7) 417 Kcal 9,6g Prot 17,3g Lip 126,5g Hc	Espirales con tomate (1,3,10) Salmón en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada 524 Kcal 36,5g Prot 15,3g Lip 58,1g Hc	FESTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con arroz integral (12) Merluza en salsa menier (patata eco, ceb, ajo...) (1,4,6,10) Fruta de temporada 316 Kcal 18,1g Prot 5,9g Lip 130,1g Hc	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada 368 Kcal 26,3g Prot 14,4g Lip 31g Hc	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Yogur/ Fruta de temporada (7) 357 Kcal 15,9g Prot 9,5g Lip 51,1g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 395 Kcal 14,4g Prot 6,4g Lip 144,9g Hc	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,6,7,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada 483 Kcal 22,5g Prot 12,4g Lip 46,9g Hc
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con patata y zanahoria Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 537 Kcal 29,3g Prot 17,1g Lip 72,8g Hc				

RECOMENDACIONES CENAS



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

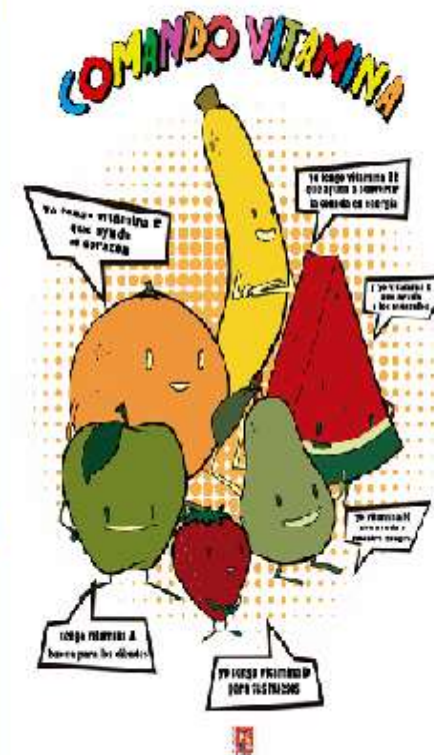
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

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



www.proyectolabor.es/familias

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Coliflor con mahonesa (3,6) Merluza en salsa verde s/g s/leg (4,12) c/ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones int. carbonara (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Yogur(7)	Brócoli con zanahoria Caldereta de pollo con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas a lo pobre (12) Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados (Judía verde, zanah., repollo) Muslitos al ajillo (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz a la milanesa (queso,cebolla, tomates) (6,7,12) Roty de pavo estofado (puerro, apio, zanah.) (1,6,7,10,12)	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Cola de rape al curry (4) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas SGH (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Wok de verduras (patata, zanah, calabacín, pimientos) Bacalao rebozado (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín ECO Tortilla de patata (3) gajos de tomate Yogur (7)	Espirales con tomate (1,3,10) Salmón en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con arroz integral (12) Merluza en salsa menier (patata eco, ceb, ajo...) (1,4,6,10) Fruta de temporada	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Caldereta de cerdo (1,6,10) con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Crema de verduras Pechuga de pavo en salsa (1,6,10,12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Coliflor gratinada (queso, leche) (1,6,7,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				



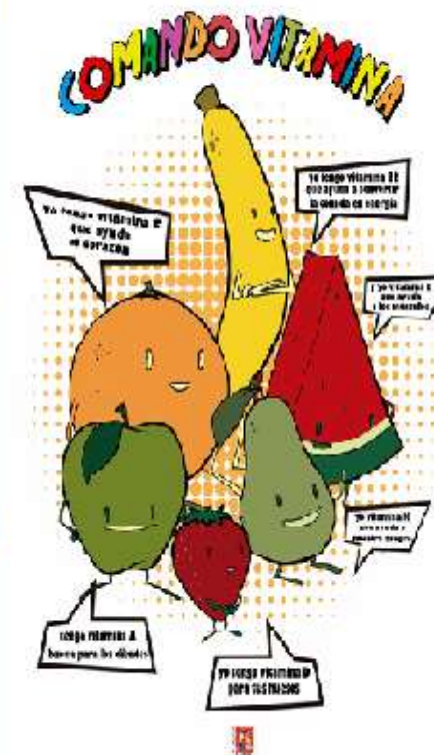
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Judías pintas c/arroz integral (cebolla, pim. verde) Merluza en salsa verde (1,4,6,10,12) c/ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones con tomate (1,3,6,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Yogur sin lactosa (7)	Lentejas con patata y zanahoria Caldereta de pollo (guisantes, zanah.) (1,3,6,10) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Menestra de verdura rehogada Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados (Judía verde, zanah., repollo) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Pavo estofado S/G/L (6,9,12) Yogur sin lactosa (7)	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Caballa asada al limón (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Bacalao rebozado (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín ECO Tortilla de patata (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Espirales con tomate (1,3,10) Salmón en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con arroz integral (12) Merluza en salsa menier (patata eco, ceb, ajo...) (1,4,6,10) Fruta de temporada	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Tilapia en salsa (1,4,6,10,12) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Pechuga de pavo en salsa (1,6,10,12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Coliflor al horno Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con patata y zanahoria Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

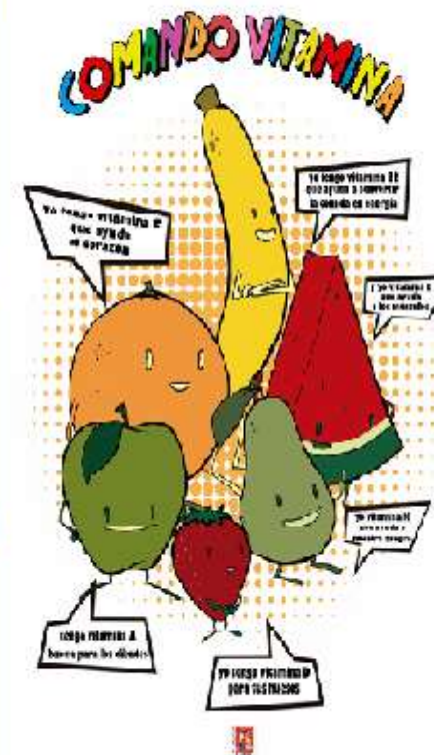


La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Judías pintas c/arroz integral (cebolla, pim. verde) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) c/ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones int. carbonara (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Yogur(7)	Lentejas con patata y zanahoria Caldereta de pollo (guisantes, zanah.) (1,3,6,10) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Menestra de verdura rehogada Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados (Judía verde, zanah., repollo) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz a la milanesa (queso,cebolla, tomates) (6,7,12) Roty de pavo estofado (puerro, apio, zanah.) (1,6,7,10,12) Yogur (7)	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Caballa asada al limón (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Bacalao rebozado (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de calabacin ECO Tortilla de patata (3) gajos de tomate Yogur (7)	Espirales con tomate (1,3,10) Salmón en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con arroz integral (12) Merluza en salsa menier (patata eco, ceb, ajo...) (1,4,6,10) Fruta de temporada	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Tilapia en salsa (1,4,6,10,12) con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,6,7,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con patata y zanahoria Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

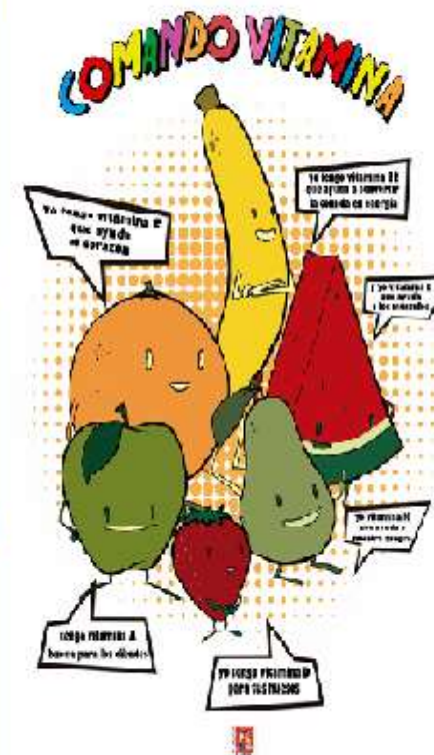


La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Judías pintas c/arroz integral (cebolla, pim. verde) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) c/ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones carbonara msl (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Yogur (7)	Lentejas con patata y zanahoria Caldereta de pollo (guisantes, zanah.) (1,3,6,10) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz tres delicias (msl) (3) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Menestra de verdura rehogada Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados (Judía verde, zanah., repollo) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Roty de pavo estofado (puerro, apio, zanah.) (1,6,7,10,12) Yogur (7)	Tallarines salteados con tomate (1,3,10) Halibut Menier (1,4,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Caballa asada al limón (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Bacalao rebozado (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín ECO Tortilla de patata (3) gajos de tomate Yogur (7)	Espirales con tomate (1,3,10) Salmón en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con arroz integral (12) Merluza en salsa menier (patata eco, ceb, ajo...) (1,4,6,10) Fruta de temporada	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Coliflor gratinada (queso, leche) (1,6,7,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con patata y zanahoria Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz 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.proyectolabor.es/familias

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Crema de verduras Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) c/ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Puré de verduras Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Yogur (7)	Crema de verduras Caldereta de pollo (guisantes, zanah.) (1,3,6,10) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Puré de verduras Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de verduras Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de verduras Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) gajos de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras Roty de pavo estofado (puerro, apio, zanah.) (1,6,7,10,12) Yogur (7)	Crema de verduras Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada	Puré de verduras Caballa asada al limón (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de verduras Salchichas de ave asadas (1,3,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Bacalao rebozado (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín ECO Tortilla de patata (3) gajos de tomate Yogur (7)	Crema de verduras Salmón en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de verduras Merluza en salsa menier (patata eco, ceb, ajo...) (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de verduras Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Puré de verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Puré de verduras Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

