

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 468 Kcal 13g Prot 17,4g Lip 65,4g Hc	Garbanzos con chorizo Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 550 Kcal 24g Prot 25,5g Lip 62,2g Hc	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7)/Fruta de temporada 432 Kcal 24,5g Prot 11,9g Lip 83,5g Hc	Crema de puerro Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Fruta de temporada 555 Kcal 21,8g Prot 7g Lip 196,5g Hc	Guiso de alubias blancas Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada 485 Kcal 60,5g Prot 10,4g Lip 35,7g Hc
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada 550 Kcal 28,4g Prot 21,4g Lip 60,6g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 461 Kcal 44,3g Prot 11,9g Lip 45,6g Hc	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa en salsa (1,6,12) con arroz Yogur (7)/Fruta de temporada 331 Kcal 6,8g Prot 15,2g Lip 40,6g Hc	Comida Especial Jueves lardero: tortilla, chorizo, lomo (3,6) Fruta de temporada 382 Kcal 20,7g Prot 24,9g Lip 21,2g Hc	Patatas marinera (4) Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada 531 Kcal 35,6g Prot 16,2g Lip 168,8g Hc
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	FESTIVO	Arroz napolitano (6) Muslitos de pollo en pepitoria (pat, cebolla, huevo) (1,3,6,10,11) Yogur (7)/Fruta de temporada 507 Kcal 24,1g Prot 16,7g Lip 96,9g Hc	Sopa de cocido (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada 497 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 65,6g Hc	Crema de calabacín Merluza asada con patata (4,12) Fruta de temporada 452 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 126,6g Hc
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con jamón (1,3,6) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada 483 Kcal 16,3g Prot 18,8g Lip 63,2g Hc	Lentejas a la levantina (legumbre con arroz) Tilapia asada al limón (1,4,6) Fruta de temporada 519 Kcal 61,6g Prot 9,6g Lip 46,6g Hc	Judías verdes con jamón (6) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)/Fruta de temporada 291 Kcal 16,3g Prot 15,6g Lip 59,1g Hc	Arroz tres delicias (3,6) Chuleta al ajillo (1,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 688 Kcal 40,6g Prot 32,7g Lip 59,1g Hc	Judías pintas con zanahorias Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada 447 Kcal 37,8g Prot 12,6g Lip 48,5g 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.



www.proyectolabor.es/familias

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

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) 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) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Hamburguesa en salsa (1,6,12) con arroz Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Tortilla de patata (3) con lechuga y pepino Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	FESTIVO	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Muslitos de pollo en pepitoria (pat, cebolla, huevo) (1,3,6,10,11) Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Cocido completo; garbanzos, pat, zanah, pollo y chorizo Fruta de temporada	Crema de calabacín Merluza asada con patata (4,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Tilapia asada al limón (1,4,6) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Chuleta al ajillo (1,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (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.



www.proyectolabor.es/familias

MENÚ SIN LACTOSA

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



www.proyectorlabor.es/familias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella Jamón asado (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos con chorizo Merluza en salsa verde (1,4,6,12) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Espaguetis salteados con jamón (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas SGH (6) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa en salsa (1,6,12) con arroz Yogur (7) / Fruta de temporada	Comida Especial Jueves lardero: Lomo a la plancha (6) Chorizo al horno Fruta de temporada	Patatas marinera (4) Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	FESTIVO	Arroz napolitana (6) Muslitos de pollo en pepitoria (12) Yogur (7) / Fruta de temporada	Sopa de cocido S/G/H (6) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada	Crema de calabacín Merluza asada con patata (4,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate S/G/H (6,13) Caldereta de pollo Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con arroz) Tilapia asada al limón (1,4,6) Fruta de temporada	Judías verdes con jamón (6) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) / Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Chuleta al ajillo (1,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas con zanahorias Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (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.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos con chorizo Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa en salsa (1,6,12) con arroz Yogur (7) / Fruta de temporada	Comida Especial Jueves lardero: tortilla, chorizo, lomo (3,6) Fruta de temporada	Patatas marinera (4) Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	FESTIVO	Arroz napolitana (6) Muslitos de pollo en pepitoria (pat, cebolla, huevo) (1,3,6,10,11) Yogur (7) / Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada	Crema de calabacín Merluza asada con patata (4,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con jamón (1,3,6) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con arroz) Tilapia asada al limón (1,4,6) Fruta de temporada	Judías verdes con jamón (6) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) / Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Chuleta al ajillo (1,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas con zanahorias Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (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.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Tallarines salteados con tomate (1,3,10) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa en salsa (1,6,12) con arroz Yogur (7) / Fruta de temporada	Comida especial de Jueves Lardero: Tortilla de patata (3) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada	Patatas marinera (4) Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	FESTIVO	Arroz a la napolitana Muslitos de pollo en pepitoria (pat, cebolla, huevo) (1,3,6,10,11) Yogur (7) / Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria y pollo Fruta de temporada	Crema de calabacín Merluza asada con patata (4,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate (1,3) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con arroz) Tilapia asada al limón (1,4,6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) / Fruta de temporada	Arroz tres delicias (msl) (3) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas con zanahorias Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (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
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos con chorizo Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) / Fruta de temporada	Crema de puerro Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas SGH (6) Fruta de temporada	Pasta salteada con pollo (1,3) Merluza a las hierbas (4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa en salsa (1,6,12) con arroz Yogur (7) / Fruta de temporada	Comida Especial Jueves lardero: tortilla, chorizo, lomo (3,6) Fruta de temporada	Patatas marinera (4) Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	FESTIVO	Arroz napolitana (6) Muslitos de pollo en pepitoria (pat, cebolla, huevo) (1,3,6,10,11) Yogur (7) / Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanah., pollo y chorizo Fruta de temporada	Crema de calabacín Merluza asada con patata (4,12) Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con jamón (1,3,6) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Patata salteada Tilapia asada al limón esp (4) Fruta de temporada	Judías verdes con jamón (6) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) / Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Chuleta al ajillo (1,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah., calabacín, puerro) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (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.

