

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
		Los días en que haya postre lácteo se ofrece también fruta fresca de temporada.	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 Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada 477 Kcal 60,3g Prot 10,3g Lip 33,9g Hc
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 Tortilla de patata (3) gajos de tomate Yogur (7) 441 Kcal 5,9g Prot 27,5g Lip 149,8g 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	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 500 Kcal 28,9g Prot 19,3g Lip 63,1g Hc
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	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) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Yogur (7) 376 Kcal 32,5g Prot 11,7g Lip 34,2g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata con calabacín (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 453 Kcal 12,5g Prot 14g Lip 142g 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada 463 Kcal 20,4g Prot 15g Lip 60,8g Hc	Judías pintas estofadas (pat, ceb, pimiento v.) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Yogur (7) 346 Kcal 17,8g Prot 15,1g Lip 43,4g Hc	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada 567 Kcal 38,4g Prot 17,9g Lip 61,1g Hc	Crema de calabaza ECO Contra de pollo en salsa (patata, zanah...) (1,6,10) Fruta de temporada 501 Kcal 26,4g Prot 13,8g Lip 174,7g Hc
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje de guisantes (12) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 411 Kcal 14,1g Prot 6,6g Lip 164,6g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) gajos de tomate Fruta de temporada 454 Kcal 16,3g Prot 12,3g Lip 70,1g Hc	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur (7) 249 Kcal 17,3g Prot 17,9g Lip 16,4g Hc	Arroz blanco con tomate frito Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada 519 Kcal 42,2g Prot 11,1g Lip 59,7g Hc	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 500 Kcal 28,9g Prot 19,3g Lip 63,1g 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 incluyen: Fruta fresca de temporada, agua y pan (1,6,10,11) (que será integral los martes y jueves)

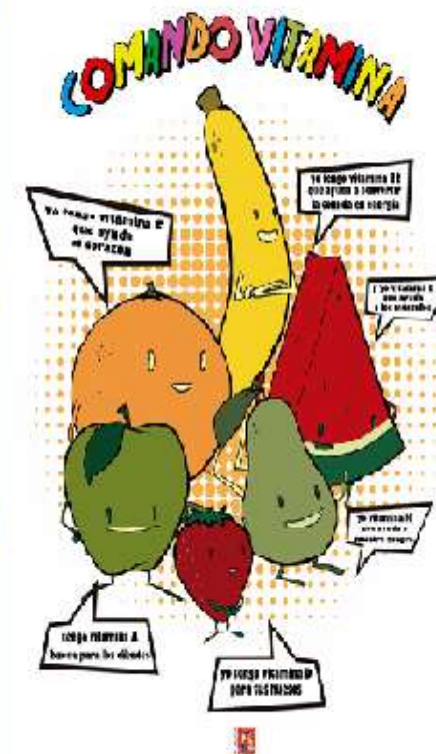
Información de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuetes, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Tallarines salteados con tomate (1,3,10) Halibut Menier (1,4,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 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	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Yogur (7)	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata con calabacín (3) 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas con patata y zanahoria Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Tilapia asada al limón (1,4,6,10) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (pat, ceb, pimiento v.) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Yogur (7)	Arroz a la napolitana Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Contra de pollo en salsa (patata, zanah...) (1,6,10) Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES
Potaje de guisantes (12) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Pavo a la brasa (6) con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo Fruta de temporada



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

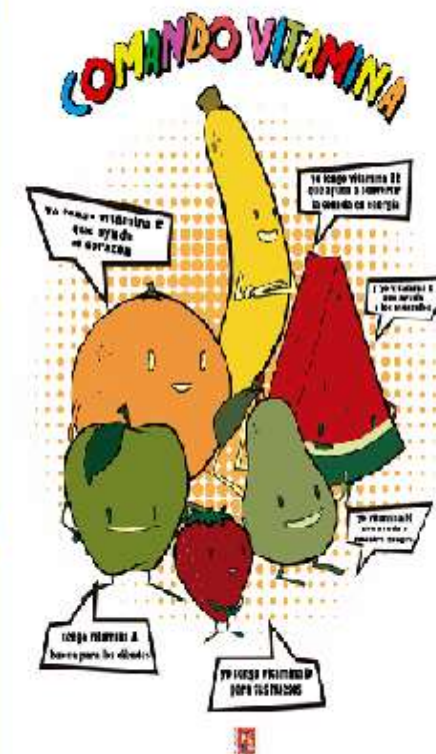
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

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 1	VIERNES 2
			Espaguetis salteados con jamon (6) Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas SGH (6) 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 Hamburguesa a la brasa (1,6,12) gajos de tomate Yogur (7)	Macarrones con tomate S/G/H (13) Salmón en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias SH (6) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Yogur (7)	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 gratinada (queso,leche) (1,6,7,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas con patata y zanahoria Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones con tomate S/G/H (13) Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (pat, ceb, pimiento v.) Filetes rusos caseros (13) con rueda de tomate Yogur (7)	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Contra de pollo en salsa (patata, zanah...) (1,6,10) Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES
Potaje de guisantes (12) Pollo al chilindrón con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana S/G/H Merluza a las hierbas (4) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada



COMANDO VITAMINA

Yo tengo vitamina E que ayuda al corazón

Yo tengo vitamina B6 que ayuda a mejorar la memoria de corto plazo

Yo soy rico en vitamina C que ayuda a fortalecer el sistema inmune

Yo tengo vitamina A que ayuda a mejorar la visión

Yo soy rico en vitamina K que ayuda a fortalecer los huesos

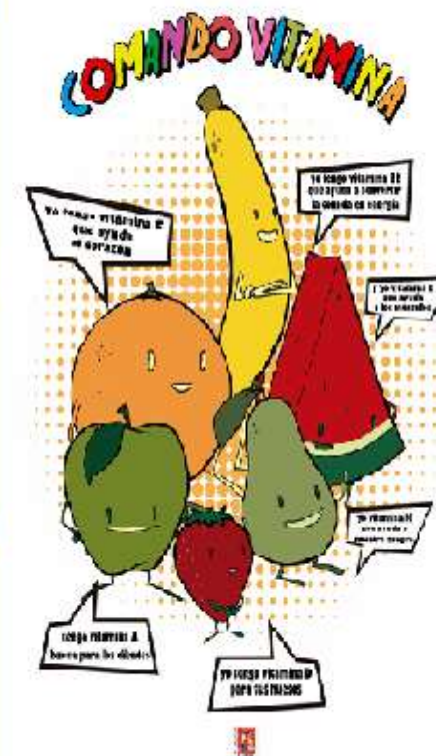
Yo tengo vitamina D que ayuda a mejorar la salud de los dientes

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
			Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 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	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata con calabacín (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Coliflor al horno Albóndigas a la cazuela (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas con patata y zanahoria Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (pat, ceb, pimiento v.) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Contra de pollo en salsa (patata, zanah...) (1,6,10) Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES
Potaje de guisantes (12) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Merluza a las hierbas (4) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada



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

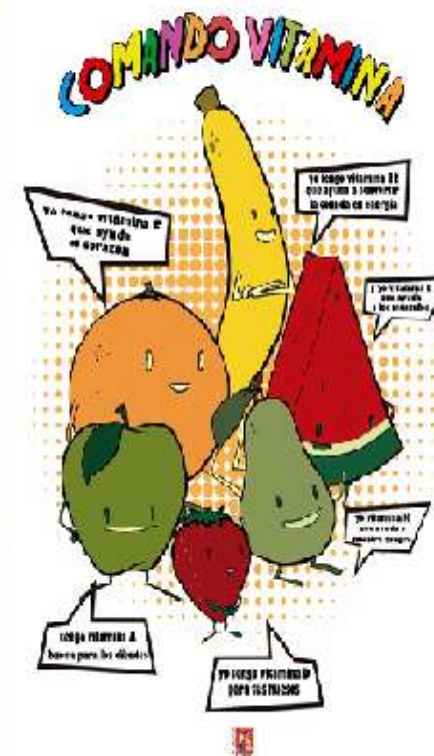
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

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 1	VIERNES 2
			Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la naranja (1,6,10) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 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	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Pote Gallego Muslitos asados (12) Fruta de temporada	Fideuá de verduras (1,3,6,10) Caldereta de cerdo (1,6,10) Yogur (7)	Crema de verduras Tortilla de patata con calabacín (3) 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de verduras Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Cuscús salteado con calabacín, cebolla y zanahoria (1,3,10) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Yogur (7)	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Contra de pollo en salsa (patata, zanah...) (1,6,10) Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES
Puré de verduras Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Merluza a las hierbas (4) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Filetes de cerdo al ajillo (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos integ. y ECO (1,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo 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