

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<b>FESTIVO</b>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<b>FESTIVO</b>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones int. con jamón (1,3,6) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada <small>389 Kcal 20g Prot 22,4g Lip 28,6g Hc</small>	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada <small>521 Kcal 28,3g Prot 17g Lip 70,8g Hc</small>	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7) <small>494 Kcal 28,1g Prot 21,2g Lip 45,3g Hc</small>	Guisantes rehogados con york (6) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Fruta de temporada <small>403 Kcal 19,6g Prot 12,3g Lip 89,5g Hc</small>	Coliflor al ajoarriero Patatas a la marinera (4) Fruta de temporada <small>370 Kcal 8,9g Prot 13,6g Lip 135,3g Hc</small>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con ensalada mixta Fruta de temporada <small>465 Kcal 13,7g Prot 17,4g Lip 64,1g Hc</small>	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con tomate y zanahoria Fruta de temporada <small>487 Kcal 21,2g Prot 17,2g Lip 65,3g Hc</small>	Judías verdes rehogadas Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada/Yogur (7) <small>285 Kcal 16,8g Prot 18,7g Lip 23,3g Hc</small>	Patatas en salsa verde* Abadejo asado (4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada <small>510 Kcal 134,8g Prot 45,6g Lip 146,3g Hc</small>	Sopa de cocido con fideos int. (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria Fruta de temporada <small>505 Kcal 29g Prot 19,2g Lip 65,6g Hc</small>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada <small>491 Kcal 15g Prot 19,5g Lip 63,7g Hc</small>	Potaje Montañés (garb. y judías bl.) Tilapia asada al limón (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada <small>521 Kcal 61,9g Prot 11,1g Lip 42,5g Hc</small>	Crema de coliflor ECO Lomo a la plancha (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada/Yogur (7) <small>336 Kcal 17,7g Prot 14,8g Lip 98,6g Hc</small>	Paella (calabaza, pim. verde, guisante) Atún a la riojana (4,6) Fruta de temporada <small>554 Kcal 134,3g Prot 74,9g Lip 68,4g Hc</small>	

**RECOMENDACIONES CENAS**

COMIDA → CENA

**Primer plato**


  
 PASTA / ARROZ / PATATAS / LEGUMBRES → VERDURAS / HORTALIZAS


  
 VERDURAS / HORTALIZAS → PASTA / ARROZ / PATATAS

**Segundo plato**


  
 CARNE → PESCADO / HUEVO



  
 PESCADO → CARNE / HUEVO


  
 HUEVO → CARNE / PESCADO

**Postre**


  
 FRUTA → LÁCTEOS / FRUTA


  
 LÁCTEOS → FRUTA

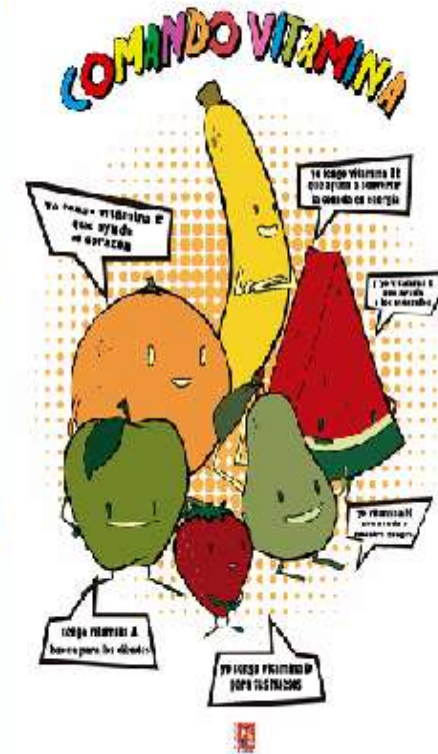

 La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
 Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
 Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada, Pan (integral al menos dos veces por semana) 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 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ 1º PLATO PURÉ DE VERDURAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Espaguetis int. boloñesa (1,3,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con gajos de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Limanda empanada (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Patatas a la marinera (4) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras (calabac, puerro, calabaza, j.verde) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Abadejo asado con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Crema de verduras (calabac. puerro, calabaza, j.verde) Tilapia asada al limón (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de coliflor ECO Lomo a la plancha (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Atún a la riojana (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.

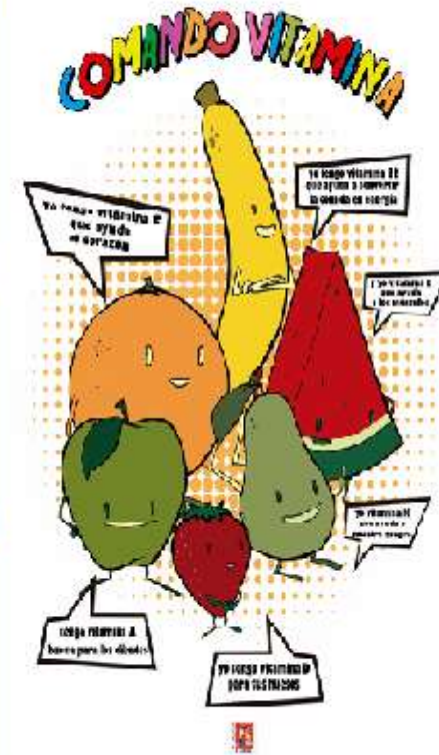
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** 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 Altramuces, 14 Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Merluza en salsa verde s/g s/leg (4,12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Menestra salteada Espaguetis int. boloñesa (1,3,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Patata salteada Tortilla francesa (3) con gajos de tomate Fruta de temporada	Risotto a la milanesa (3,7,12) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones int. con jamón (1,3,6) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas SGH (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Patata panadera (12) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Patatas a la marinera (4) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Merluza en salsa con verduritas (4,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada/Yogur (7)	Patatas en salsa verde* Abadejo asado con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos int (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés (garb. y judía bl) Tilapia asada al limón (4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de coliflor ECO Lomo a la plancha (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada/Yogur (7)	Arroz con verduras (esp) Atún a la riojana (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.

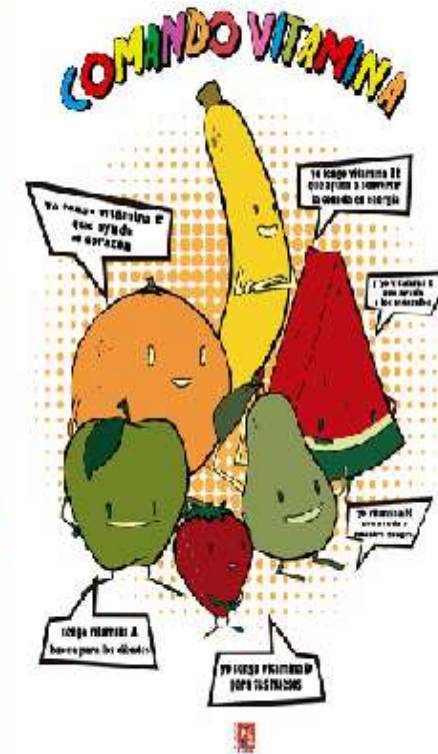


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada, Pan (integral al menos dos veces por semana) y Agua.**

**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 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Alubia pinta con bacon Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada Espaguetis int. boloñesa (1,3,12) Fruta de temporada/Yogur sin lactosa (7)	Lentejas caseras con hortalizas Tortilla francesa (3) con gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones int. con jamón (1,3,6) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur sin lactosa (7)	Guisantes rehogados con york (6) Pavo en salsa (6,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Patatas a la marinera (4) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Merluza en salsa con verduritas (1,4,6,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada/Yogur sin lactosa (7)	Patatas en salsa verde* Abadejo asado con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos int (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Coditos con tomate (1,3,10) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés (garb. y judía bl.) Tilapia asada al limón (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de coliflor ECO Lomo a la plancha (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada/Yogur sin lactosa (7)	Paella (calabaza, p.verde, guisante,tom.frito) Atún a la riojana (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.

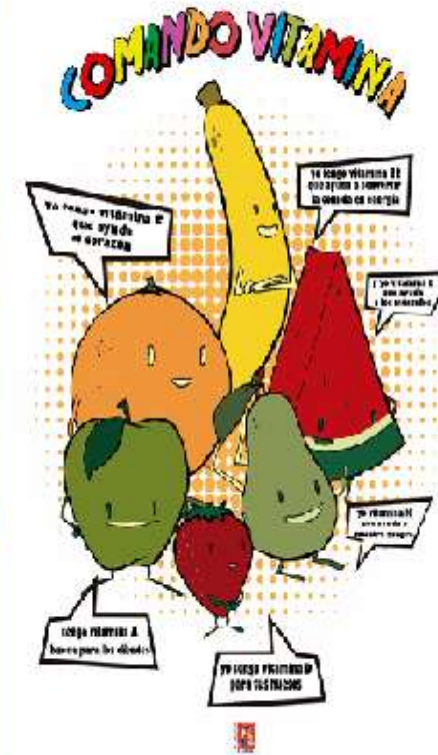


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

**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 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Alubia pinta con bacon Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada Espaguetis boloñesa s/g/h (12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Lentejas caseras con hortalizas Filete en salsa con zanahoria (1,6,12) con gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate S/G/H (6,13) Filete de pollo en salsa (1,6,12) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas SGH (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Guisantes rehogados con york (6) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Patatas a la marinera (4) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz napolitana (6) Chuleta de Sajonia con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Merluza en salsa con verduritas (1,4,6,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada/Yogur (7)	Patatas en salsa verde* Abadejo asado con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido S/G/H (6) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Macarrones con tomate S/G/H (13) Alitas de pollo (12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés (garb. y judía bl.) Tilapia asada al limón (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de coliflor ECO Lomo a la plancha (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada/Yogur (7)	Paella (calabaza, p.verde, guisante, tom.frito) Atún a la riojana (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.

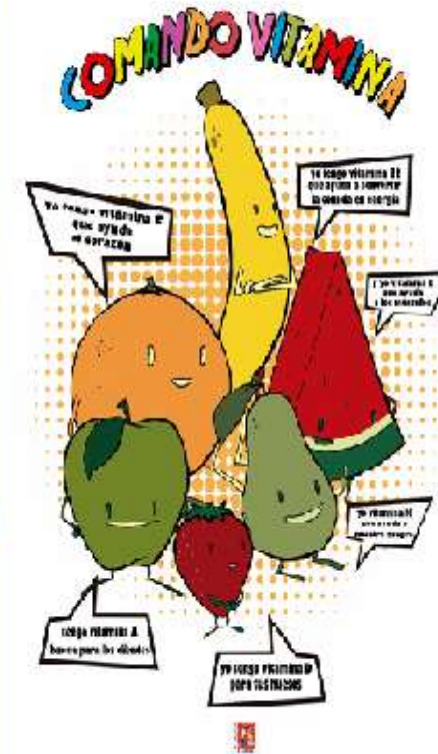



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada, Pan (integral al menos dos veces por semana) y Agua.**

**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 Altramuces, 14 Moluscos

**MENÚ SIN FRUTOS SECOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Alubia pinta con bacon Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada Espaguetis int. boloñesa (1,3,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Lentejas caseras con hortalizas Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con gajos de tomate Fruta de temporada	Risotto a la milanesa (3,7,12) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones int. con jamón (1,3,6) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Guisantes rehogados con york (6) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Patatas a la marinera (4) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Merluza en salsa con verduritas (1,4,6,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada/Yogur (7)	Patatas en salsa verde* Abadejo asado con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos int ECO (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés (garb. y judía bl.) Tilapia asada al limón (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de coliflor ECO Lomo a la plancha (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada/Yogur (7)	Paella (arroz, calabaza, p.verde, guisante) Atún a la riojana (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.

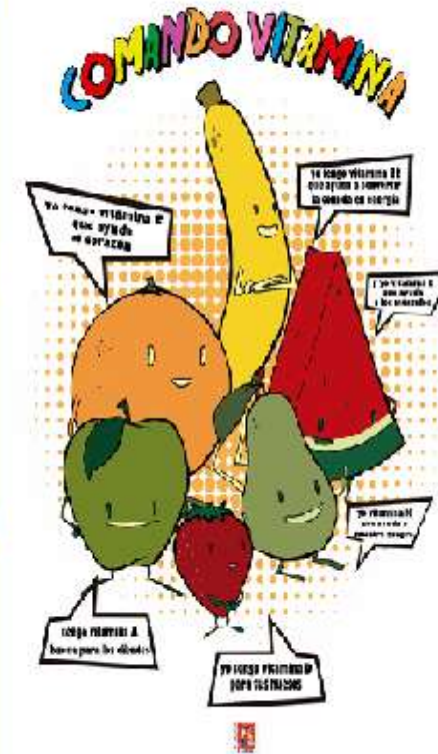


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

**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 Altramuces, 14 Moluscos

**MENÚ SIN CERDO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Judías pintas estofadas Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada Espaguetis int. boloñesa (1,3,12) Fruta de temporada/Yogur (7)	Lentejas caseras con hortalizas Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones int. con tomate (1,3) Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Guisantes salteados Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Patatas a la marinera (4) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la napolitana Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada/Yogur (7)	Patatas en salsa verde* Abadejo asado con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria y pollo Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés (garb. y judía bl.) Tilapia asada al limón (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de coliflor ECO San Jacobo de ave al horno (1,7) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada/Yogur (7)	Paella (calabaza, p.verde, guisante, tom.frito) Atún a la riojana (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.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** 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 Altramuces, 14 Moluscos