

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 456 Kcal 20,1g Prot 14,9g Lip 59,6g Hc	Judías pintas con zanahorias Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta temporada/Yogur (7) 339 Kcal 17,7g Prot 15,1g Lip 34,7g 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 Muslitos a la jardinera (1,6,10,12) Fruta de temporada 552 Kcal 27,7g Prot 20,4g Lip 151,2g Hc
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Potaje de guisantes (12) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 400 Kcal 14,2g Prot 5,2g Lip 164,7g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada 464 Kcal 43,2g Prot 10,2g Lip 47,9g Hc	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con rueda de tomate Fruta temporada/Yogur (7) 256 Kcal 17,6g Prot 17,9g Lip 18,2g Hc	Arroz blanco con tomate frito Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 488 Kcal 14,7g Prot 12,7g Lip 78,2g 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta temporada/ Yogur (7) 432 Kcal 14,3g Prot 19,3g Lip 48g Hc	Lentejas con patata y zanahoria Contra de pollo asado (12) con Ensalada mixta Fruta de temporada 371 Kcal 27,9g Prot 10,3g Lip 47,6g 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
Menestra de verdura rehogada Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 407 Kcal 13,3g Prot 17,3g Lip 49,2g Hc	Garbanzos guisados (Judía verde, zanah., repollo) Filete de caballa rebozado (1,2,4,6,10,14) gajos de tomate Fruta de temporada 616 Kcal 42,4g Prot 30g 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) Fruta temporada/Yogur (7) 392 Kcal 18,8g Prot 13,8g Lip 46,9g 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.

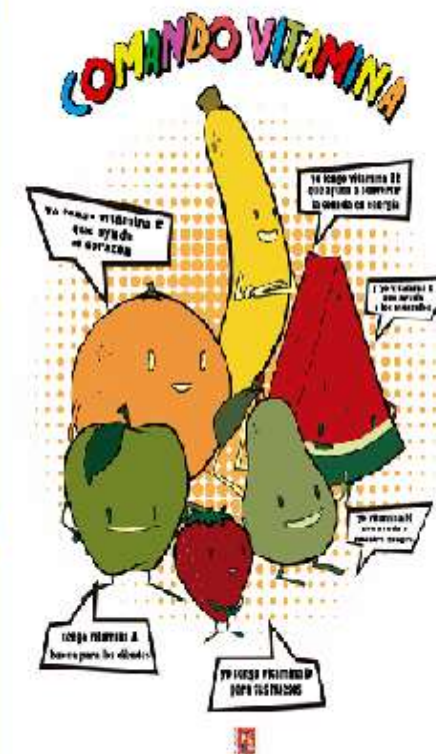
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

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



www.proyectolabor.es/familias

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas con zanahorias Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta temporada/Yogur	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Muslitos a la jardinera (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Potaje de guisantes (12) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con rueda de tomate Fruta temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta temporada/Yogur	Lentejas con patata y zanahoria Contra de pollo asado (12) 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
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 caballa rebozado (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) Fruta temporada/Yogur (7)		

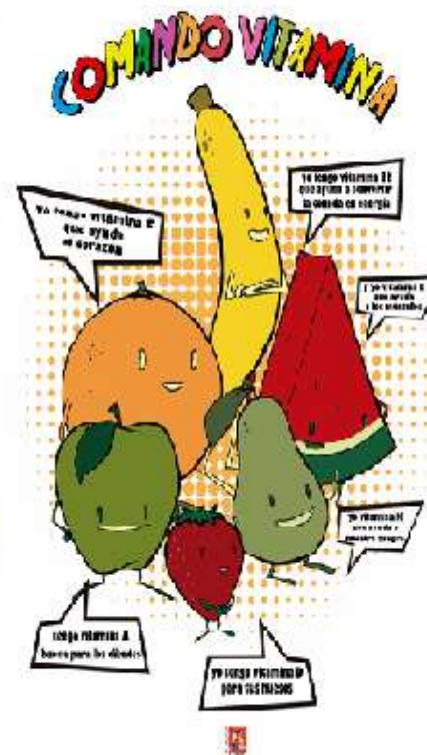


La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas con zanahorias Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta temporada/Yogur sin lactosa (7)	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Muslitos a la jardinera (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Potaje de guisantes (12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con rueda de tomate Fruta temporada/Yogur sin lactosa (7)	Arroz blanco con tomate frito Abadejo Asado (1,4,6,10) con lechuga y zanahoria 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	Judías pintas con arroz integral (cebolla, pim. verde) Merluza en salsa verde (1,4,6,10,12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Coditos con tomate (1,3,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta temporada/Yogur sin lactosa (7)	Lentejas con patata y zanahoria Contra de pollo asado (12) 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
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 caballa rebozado (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) Fruta temporada/Yogur sin lactosa (7)		



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

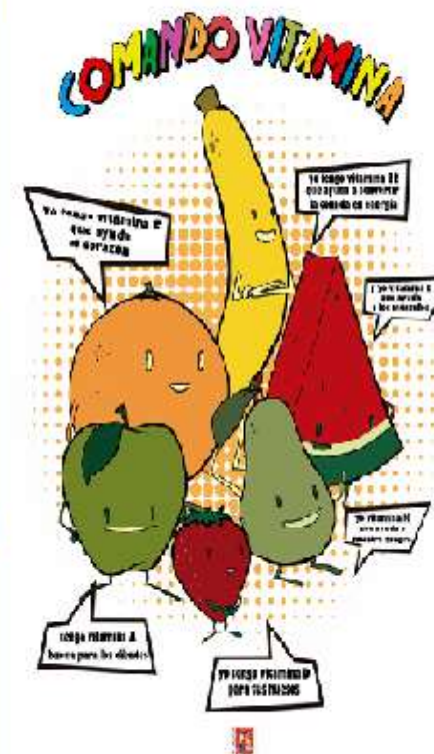
la cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

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 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas con zanahorias Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta temporada/Yogur	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Muslitos a la jardinera (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Potaje de guisantes (12) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con rueda de tomate Fruta temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Abadejo Asado (1,4,6,10) con lechuga y zanahoria 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta temporada/Yogur	Lentejas con patata y zanahoria Contra de pollo asado (12) 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
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 caballa rebozado (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) Fruta temporada/Yogur (7)		



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

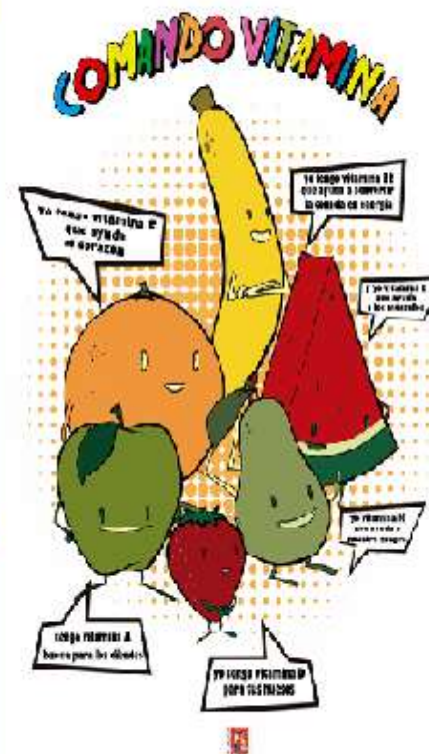
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

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



www.proyectolabor.es/familias

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Tilapia asada al limón (1,4,6,10) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías pintas con zanahorias Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta temporada/Yogur	Arroz a la napolitana Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Muslitos a la jardinera (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Potaje de guisantes (12) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Roty de pavo a la plancha (6,7,12) con rueda de tomate Fruta temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo Fruta de temporada
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta temporada/Yogur (7)	Lentejas con patata y zanahoria Contra de pollo asado (12) 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
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 caballa rebozado (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) Fruta temporada/Yogur (7)		

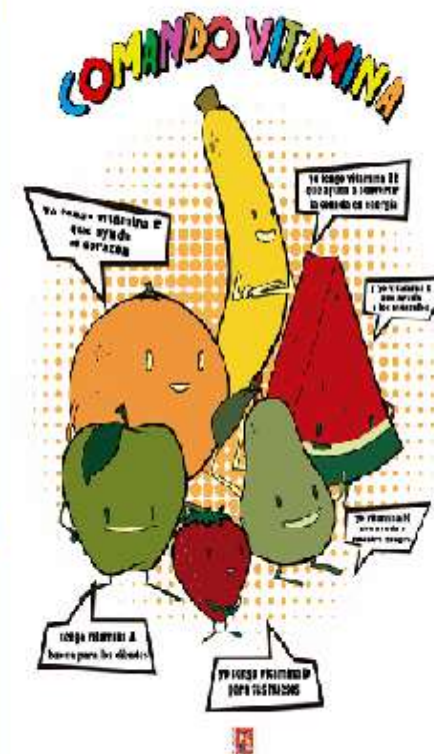


La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integ. con tomate (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3,6,10) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta temporada/Yogur	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Muslitos a la jardinera (esp) (12) Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Puré de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,6,10) Alitas de pollo asadas (12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Chuleta a la plancha con rueda de tomate Fruta temporada/Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Abadejo Asado (1,4,6,10) con lechuga y zanahoria 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	Coliflor con mahonesa (3,6) Merluza en salsa verde s/g s/leg (4,12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Coditos con queso (1,3,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta temporada/Yogur (7)	Brócoli con zanahoria Contra de pollo asado (12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Tilapia al horno con zanahoria (4,12) Fruta de temporada
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
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) Fruta temporada/Yogur (7)		

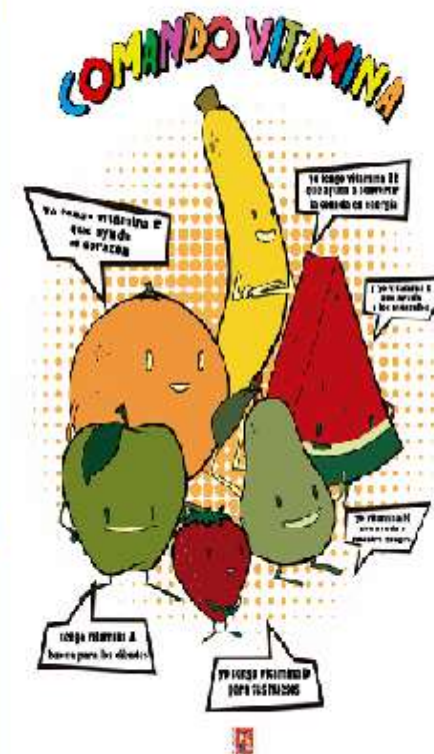


La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Crema de verduras Lomo a la plancha (6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Puré de verduras Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Muslitos a la jardinera (1,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Puré de verduras Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema de verduras Gallo asado (1,2,4,6,10,14) Fruta de temporada	Puré de verduras Chuleta a la plancha con rueda de tomate Fruta temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	Crema de verduras Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Puré de verduras Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Contra de pollo asado (12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Puré de verduras Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras Tortilla de patata con calabacín (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de verduras Filete de caballa rebozado (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) Fruta temporada/Yogur (7)		



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