

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Muslitos asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada 450 Kcal 27,1g Prot 17,9g Lip 120g Hc	Potaje Montañés Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Yogur (7) 393 Kcal 37,9g Prot 14,6g Lip 27,6g Hc	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
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada 416 Kcal 19,9g Prot 16g Lip 51,7g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 566 Kcal 20,4g Prot 22,1g Lip 71,9g Hc	Judías verdes con jamón (6) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7) 405 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 72,2g Hc	Arroz a la milanesa (3,6,7) Filete de tilapia al horno (4) Fruta de temporada 582 Kcal 46,6g Prot 14,6g Lip 63,3g Hc	Guiso de alubias blancas Lomo a la naranja (1,6) Fruta de temporada 472 Kcal 29g Prot 18,5g Lip 49,3g Hc
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con arroz Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 482 Kcal 13,7g Prot 16,6g Lip 153,5g Hc	Garbanzos rehogados con pollo Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 522 Kcal 29,2g Prot 12,9g Lip 87,6g Hc	Arroz napolitana (6) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada 434 Kcal 22,7g Prot 9,8g Lip 61,6g Hc	Judías pintas estofadas Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Fruta de temporada 526 Kcal 38,3g Prot 17,7g Lip 73,2g Hc	Crema de calabacín Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Yogur (7) 377 Kcal 18,2g Prot 15g Lip 129,7g Hc
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada 608 Kcal 43,3g Prot 21g Lip 60,9g Hc	Lentejas con zanahoria Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 393 Kcal 18,6g Prot 15,9g Lip 55,8g 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