

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		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	Garbanzos guisados Limanda empanada (1,4) gajos de tomate Yogur (7) 493 Kcal 28,3g Prot 19,4g Lip 55,6g Hc	Judías verdes con jamón (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada 322 Kcal 19,5g Prot 13,3g Lip 61,5g Hc
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguetis con jamón york (1,3,6,10) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada 516 Kcal 45,9g Prot 11,3g Lip 55,7g Hc	Potaje de guisantes (12) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada 383 Kcal 12,7g Prot 13g Lip 144,7g Hc	Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Fruta de temporada 432 Kcal 16,1g Prot 10,1g Lip 194,6g Hc	Sopa de cocido (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Yogur (7) 425 Kcal 30,1g Prot 21,7g Lip 37,1g Hc	Paella Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 541 Kcal 14,5g Prot 18,6g Lip 79,3g Hc
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas caseras con hortalizas Tortilla de patata con calabacín (3) gajos de tomate Fruta de temporada 282 Kcal 11,9g Prot 8,8g Lip 42,9g Hc	Coditos con queso (1,3,7,10) Merluza en salsa (1,4,6,12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 487 Kcal 28g Prot 12,6g Lip 61,9g Hc	Patatas guisadas con arroz Muslitos en salsa de tomate Fruta de temporada 501 Kcal 21,7g Prot 19,5g Lip 143,2g Hc	Guiso de alubias blancas Tilapia asada con zanahoria (4,12) Yogur (7) 366 Kcal 52,5g Prot 7,6g Lip 18,7g Hc	Coliflor al ajoarriero Caldereta de cerdo (1,6) Fruta de temporada 498 Kcal 33,5g Prot 23,9g Lip 61,9g Hc
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la milanesa (3,6,7) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 518 Kcal 15,4g Prot 12,4g Lip 85,9g Hc	Garbanzos rehogados con tomate Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 551 Kcal 47,5g Prot 15,6g Lip 66,6g Hc	Crema de calabacín Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,12) Fruta de temporada 530 Kcal 21,3g Prot 9,2g Lip 155,7g Hc	Sopa de caracolas (1,3,10) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Yogur (7) 312 Kcal 32,5g Prot 11,2g Lip 19,5g Hc	Judías pintas estofadas Chuleta en salsa (1,6,12) Fruta de temporada 604 Kcal 37,5g Prot 25,1g Lip 90,6g Hc
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada 469 Kcal 13,8g Prot 17,4g Lip 65,2g Hc	Pote casero de garbanzos Abadejo asado (4,12) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 439 Kcal 103,2g Prot 34,7g Lip 51,7g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada 520 Kcal 24,7g Prot 18,9g Lip 63,1g Hc	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Bacalao rebozado (1,4) con Ensalada mixta Yogur (7) 470 Kcal 25,2g Prot 19,7g Lip 49g Hc	FESTIVO

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