

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 482 Kcal 15,1g Prot 9,6g Lip 84,5g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada 525 Kcal 24,7g Prot 19,2g Lip 73,9g Hc	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7) 401 Kcal 31,3g Prot 23,6g Lip 13,3g Hc	Potaje Montañés Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada 354 Kcal 29g Prot 9,4g Lip 40g Hc	Espaguetis con verduras (pimiento, zanah, calab) (1,3,10) Chuleta al ajillo con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 602 Kcal 36,3g Prot 28,2g Lip 52,6g Hc
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 449 Kcal 21,9g Prot 11,2g Lip 68,3g Hc	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (3,6,7,12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 505 Kcal 14,1g Prot 18,9g Lip 68,8g Hc	Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7) 348 Kcal 13,9g Prot 10,3g Lip 160,2g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada 566 Kcal 35,4g Prot 14,4g Lip 98,4g Hc	Guisantes rehogados con york (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada 402 Kcal 26,2g Prot 11,8g Lip 74,3g Hc
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con pollo (1,3) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada 492 Kcal 45,4g Prot 10,7g Lip 51,9g Hc	Lentejas con bacon Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 285 Kcal 13g Prot 8,4g Lip 51,1g Hc	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7) 346 Kcal 28,7g Prot 18,9g Lip 34,9g Hc	Alubias blancas con verduras Muslitos de pollo asados (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada 410 Kcal 28,3g Prot 15,2g Lip 47,3g Hc	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 520 Kcal 16,2g Prot 14,4g Lip 81,6g Hc
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Paella de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 467 Kcal 13g Prot 17,4g Lip 65,1g Hc	Garbanzos rehogados con tomate Platija rebozada (1,4,6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 473 Kcal 32,5g Prot 13,1g Lip 69,3g Hc	Crema de puerro Lomo a las finas hierbas (1,6,12) Yogur (7) 357 Kcal 18,6g Prot 15,2g Lip 105,9g Hc	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3,6,10) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada 353 Kcal 22,9g Prot 6,1g Lip 50,3g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Fruta de temporada 464 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 49,2g 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 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