

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Pote casero de garbanzos Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 550 Kcal 29,2g Prot 18,6g Lip 77,9g Hc	Crema de calabacín Chuleta en salsa (1,6,12) Yogur (7) 546 Kcal 30,3g Prot 26,8g Lip 155,4g Hc	Coditos con tomate (1,3,10) Merluza asada a las hierbas (4) Fruta de temporada 451 Kcal 19,4g Prot 16,2g Lip 56g Hc	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) San jacobito de ave al horno (1,6,7,12) gajos de tomate Fruta de temporada 255 Kcal 12,1g Prot 3,8g Lip 46,7g Hc
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Patatas guisadas con arroz Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada 459 Kcal 31,6g Prot 12,8g Lip 138,6g Hc	Guiso de alubias blancas (9) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 401 Kcal 20,7g Prot 9g Lip 60,6g Hc	Menestra de verdura salteada Muslitos a la jardinera (guiso.,zanah,patata) (1,6,12) Yogur (7) 314 Kcal 21,5g Prot 17g Lip 18,2g Hc	Arroz a la milanesa (3,6,7) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 597 Kcal 11g Prot 18g Lip 96,8g Hc	Sopa de cocido con fideos (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 497 Kcal 28,5g Prot 18,7g Lip 65,4g Hc
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	Macarrones con tomate (1,3) Muslitos asados (12) con Ensalada mixta Fruta de temporada 443 Kcal 22,6g Prot 13,6g Lip 57,9g Hc	Vichyssoise Magro con tomate con patata panadera (12) Yogur (7) 538 Kcal 30,6g Prot 24,9g Lip 143,8g Hc	Arroz con pollo (1,3) Tortilla de patata (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 317 Kcal 11,3g Prot 7,3g Lip 52,5g Hc	Alubias blancas con verduras Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 469 Kcal 44,7g Prot 11,9g Lip 50,6g Hc
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la naranja (1,6) Fruta de temporada 483 Kcal 21,1g Prot 15,4g Lip 66,1g Hc	Garbanzos guisados Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 483 Kcal 20,7g Prot 19,6g Lip 61,8g Hc	Crema de champiñón (patata,cebolla,ajo) (12) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Yogur (7) 339 Kcal 11,8g Prot 15,4g Lip 124,5g 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