

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Risotto a la milanesa (queso, cebolla) (3,6,7,12) Tilapia asada al limón (4) Fruta de temporada 622 Kcal 56,4g Prot 12,6g Lip 66,3g Hc	Garbanzos guisados Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 405 Kcal 19g Prot 18,4g Lip 47,2g Hc	Sopa con estrellitas (1,3,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7) 468 Kcal 26,6g Prot 12,9g Lip 81,7g Hc	Crema de puerro Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 404 Kcal 10,5g Prot 14,8g Lip 138,1g Hc	Judías blancas guisadas con chorizo Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada 664 Kcal 44,9g Prot 34,3g Lip 51g Hc
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con pollo (1,3) Tortilla de patata (3) gajos de tomate Fruta de temporada 328 Kcal 11,8g Prot 7,4g Lip 55,1g Hc	Judías pintas estofadas Merluza en salsa menier (1,4,6) Fruta de temporada 382 Kcal 24,9g Prot 6,6g Lip 87,3g Hc	Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Yogur (7) 424 Kcal 31,7g Prot 23,6g Lip 37,7g Hc	Potaje Montañés Gallo asado (2,4,14) Fruta de temporada 453 Kcal 49,1g Prot 10,9g Lip 39,1g Hc	FESTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada 451 Kcal 38,3g Prot 13,3g Lip 55,9g Hc	Arroz blanco con tomate frito Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 510 Kcal 11,2g Prot 17,9g Lip 76,7g Hc	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) 377 Kcal 18,1g Prot 12,4g Lip 158,8g Hc	Espaguetis boloñesa (pollo, cebolla, tomate) (1,3,10,12) Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 480 Kcal 15,9g Prot 12,9g Lip 76g Hc	Sopa de cocido (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 497 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 65,6g Hc
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con arroz Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada 535 Kcal 35,2g Prot 14,8g Lip 173,8g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 377 Kcal 12,8g Prot 14,2g Lip 124,5g Hc	Judías verdes rehogadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Yogur (7) 262 Kcal 14,5g Prot 15,5g Lip 32g Hc	Coditos con tomate (1,3,10) Lomo a la naranja (1,6) Fruta de temporada 564 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 71,3g Hc	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada 530 Kcal 28,5g Prot 17,1g Lip 72,9g 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

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 Altramuces, 14 Moluscos