

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Paella Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 468 Kcal 13g Prot 17,4g Lip 65,4g Hc	Guisantes rehogados con york (6) Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada 482 Kcal 58,5g Prot 11g Lip 32,5g Hc	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) 432 Kcal 24,5g Prot 11,9g Lip 83,5g Hc	Crema de champiñón (patata, cebolla, ajo) (12) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con rueda de tomate Fruta de temporada 469 Kcal 13,9g Prot 16,7g Lip 153,5g Hc	Alubias blancas con verduras Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat, zanah, guis...) (1,6,12) Fruta de temporada 504 Kcal 27,4g Prot 7,4g Lip 65,5g Hc
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Lentejas caseras con hortalizas Tortilla de patata (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 245 Kcal 11,4g Prot 5,7g Lip 40,6g Hc	Coliflor al ajoarriero Bacalao rebozado (1,4) Patata a cachelo Yogur (7) 474 Kcal 18,5g Prot 27,7g Lip 68,3g 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	Patatas marinera (4) San Jacobo de ave al horno (1,7) gajos de tomate Fruta de temporada 539 Kcal 13,8g Prot 14g Lip 180,5g Hc
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis carbonara (bacon, leche, cebolla) (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 476 Kcal 17,9g Prot 19,6g Lip 58,4g Hc	Garbanzos con chorizo Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada 533 Kcal 42g Prot 21,8g Lip 48,3g Hc	Arroz blanco con tomate frito Muslitos de pollo en pepitoria (Pat, cebolla, huevo) (1,3,6,10,11) Yogur (7) 499 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 96g Hc	Guiso de alubias blancas Merluza al horno con tomate y patata (4) Fruta de temporada 432 Kcal 24,3g Prot 10,9g Lip 50,4g Hc	Hamburguesa completa (1,6,12) Con lechuga, tomate y queso (3,7) Postre especial (7) 151 Kcal 1,7g Prot 7,3g Lip 18,2g Hc
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

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 Altramuces, 14 Moluscos