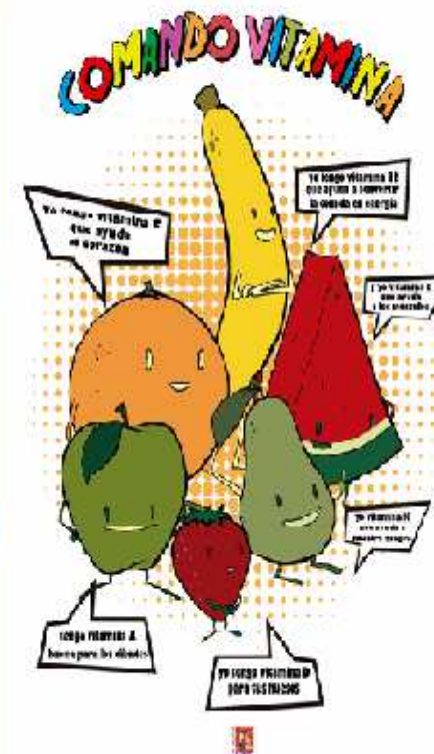


Menú sin arroz

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pure de verdura (patata, zanahoria, judía verde) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con chorizo Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) Fruta de temporada	Coliflor gratinada (queso, leche) (1,3,6,7) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Coditos con tomate (1,3,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pure de verdura (patata, zanahoria, judía verde) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas con bacon Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Crema de calabacín Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7)	Garbanzos guisados Chuleta al ajillo con Ensalada mixta Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con zanahoria Tilapia en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Pure de verdura (patata, zanahoria, judía verde) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Hamburguesa completa (pan, lechuga, tomate, queso) (1,6,12) Postre especial	VACACIONES	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

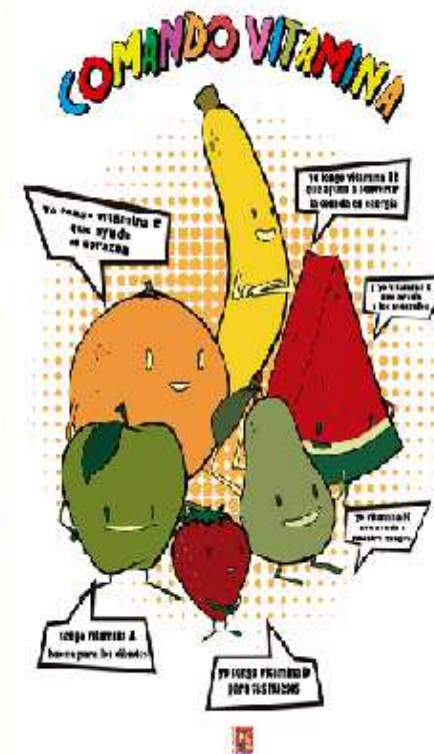


La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectolabor.es/familias

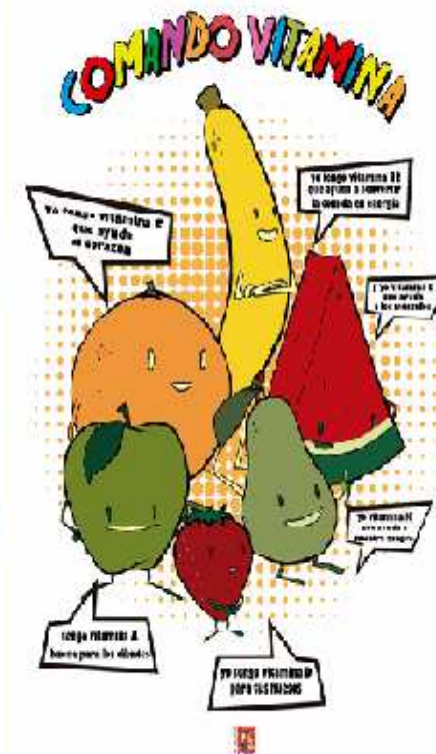
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) Fruta de temporada	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,3,6,7) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Coditos con tomate (1,3,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Crema de calabacín Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7)	Garbanzos guisados Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Tallarines salteados con tomate (1,3,10) Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con zanahoria Tilapia en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Hamburguesa completa (pan,lechuga, tomate,queso) (1,6,12) Postre especial	VACACIONES	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES





MENÚ S/ FRUTOS SECOS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la milanesa (3,6,7) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con chorizo Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) Fruta de temporada	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,3,6,7) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Coditos con tomate (1,3,10) Merluza asada a las hierbas Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas con bacon Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Crema de calabacín Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7)	Garbanzos guisados Chuleta al ajillo con Ensalada mixta Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con zanahoria Tilapia en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Hamburguesa completa (pan,lechuga, tomate,queso) (1,6,12) Postre especial	VACACIONES	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

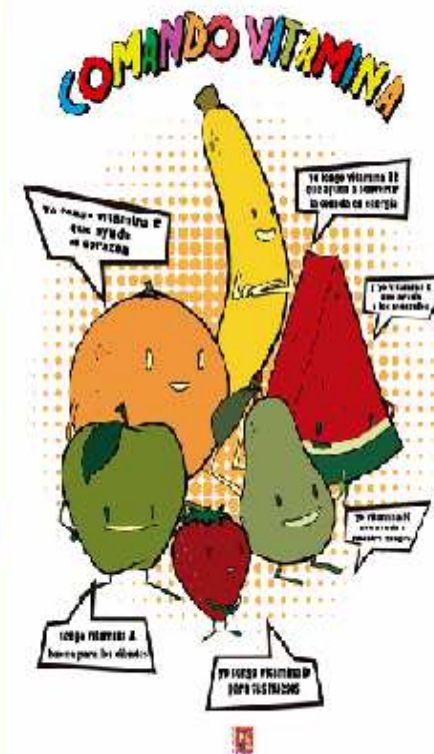
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



www.proyectolabor.es/familias

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la milanese (3,6,7) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con chorizo Filete de pollo al ajillo (12) Fruta de temporada	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,3,6,7) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Coditos con tomate (1,3,10) Jamón asado con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella Lomo a la plancha (6) Fruta de temporada	Judías pintas con bacon Tortilla francesa (3) Fruta de temporada	Crema de calabacín Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7)	Garbanzos guisados Chuleta al ajillo con Ensalada mixta Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Muslitos asados (12) Fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con zanahoria Jamón asado (6) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Hamburguesa completa (pan,lechuga, tomate,queso) (1,6,12) Postre especial	VACACIONES	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la milanesa (3,6,7) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 492 Kcal 13,6g Prot 20,1g Lip 63,7g Hc	Judías blancas guisadas con chorizo Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) Fruta de temporada 547 Kcal 48,1g Prot 18,7g Lip 51,2g Hc	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,3,6,7) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) 391 Kcal 20,7g Prot 18,2g Lip 71,6g Hc	Coditos con tomate (1,3,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 536 Kcal 15,9g Prot 19,8g Lip 73,8g Hc	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 497 Kcal 28,5g Prot 18,7g Lip 65,4g Hc
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada 523 Kcal 32,5g Prot 14,8g Lip 65,2g Hc	Judías pintas con bacon Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada 454 Kcal 21,3g Prot 11g Lip 71,5g Hc	Crema de calabacín Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) 386 Kcal 21,4g Prot 12g Lip 162,9g Hc	Garbanzos guisados Chuleta al ajillo con Ensalada mixta Fruta de temporada 594 Kcal 41,1g Prot 30g Lip 46,4g Hc	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada 503 Kcal 15,9g Prot 12,5g Lip 82,4g Hc
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con zanahoria Tilapia en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada 473 Kcal 51,1g Prot 9g Lip 55,9g Hc	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 455 Kcal 12g Prot 17,6g Lip 62,5g Hc	Hamburguesa completa (pan,lechuga, tomate,queso) (1,6,12) Postre especial 428 Kcal 2g Prot 35,3g Lip 24,5g Hc	VACACIONES	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

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 Cacahuetes, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuzes, 14 Moluscos