

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Caldereta de cerdo (1,6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Muslitos asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Yogur (7)	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patata salteada Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Judías verdes con jamón (6) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Patatas ali oli (3,6) Filete de tilapia al horno (4) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema parmentier (7) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con pollo Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Caldereta de pollo con patatas Fruta de temporada	Crema de calabacín Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Yogur (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada	Lentejas con zanahoria Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada			



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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Tallarines salteados con tomate (1,3,10) Cazón en adobo (1,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Muslitos asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Judías verdes con tomate Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Filete de tilapia al horno (4) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con arroz Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con pollo Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz a la napolitana Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Caldereta de pollo con patatas Fruta de temporada	Crema de calabacín Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Yogur (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones carbonara (1,3,6,7) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada	Lentejas con zanahoria Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada			



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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Caldereta de cerdo (1,6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Muslitos asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Judías verdes con jamón (6) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Arroz a la milanesa (3,6,7) Filete de tilapia al horno (4) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con arroz Halibut asado (4,12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con pollo Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz napolitana (6) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Caldereta de pollo con patatas Fruta de temporada	Crema de calabacín Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Yogur (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada	Lentejas con zanahoria Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada			



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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Caldereta de cerdo (1,6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Muslitos asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Potaje Montañés Ternera al oporto (1,5,6,7,8,11,12) Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Alitas de pollo asadas (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Judías verdes con jamón (6) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Arroz a la milanesa (3,6,7) Chuleta de pavo marinada (1,6,7,12,13) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con arroz Salchichas de ave asadas (1,3, 12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con pollo Escalopines de cerdo a la mostaza (1,6,10,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Caldereta de pollo con patatas Fruta de temporada	Crema de calabacín Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Yogur (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Pincho moruno de pollo (6,7) Fruta de temporada	Lentejas con zanahoria Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada			



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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Caldereta de cerdo (1,6) Fruta de temporada 573 Kcal 36g Prot 20,1g Lip 60,9g Hc	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Muslitos asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada 450 Kcal 27,1g Prot 17,9g Lip 120g Hc	Potaje Montañés Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Yogur (7) 393 Kcal 37,9g Prot 14,6g Lip 27,6g Hc	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada 550 Kcal 28,4g Prot 21,4g Lip 60,6g Hc
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada 416 Kcal 19,9g Prot 16g Lip 51,7g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 566 Kcal 20,4g Prot 22,1g Lip 71,9g Hc	Judías verdes con jamón (6) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7) 405 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 72,2g Hc	Arroz a la milanesa (3,6,7) Filete de tilapia al horno (4) Fruta de temporada 582 Kcal 46,6g Prot 14,6g Lip 63,3g Hc	FESTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con arroz Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 482 Kcal 13,7g Prot 16,6g Lip 153,5g Hc	Garbanzos rehogados con pollo Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 522 Kcal 29,2g Prot 12,9g Lip 87,6g Hc	Arroz napolitana (6) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada 434 Kcal 22,7g Prot 9,8g Lip 61,6g Hc	Judías pintas estofadas Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Fruta de temporada 526 Kcal 38,3g Prot 17,7g Lip 73,2g Hc	Crema de calabacín Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Yogur (7) 377 Kcal 18,2g Prot 15g Lip 129,7g Hc
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada 608 Kcal 43,3g Prot 21g Lip 60,9g Hc	Lentejas con zanahoria Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 393 Kcal 18,6g Prot 15,9g Lip 55,8g 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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Caldereta de cerdo (1,6) Fruta de temporada 573 Kcal 36g Prot 20,1g Lip 60,9g Hc	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Muslitos asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada 450 Kcal 27,1g Prot 17,9g Lip 120g Hc	Potaje Montañés Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Yogur (7) 393 Kcal 37,9g Prot 14,6g Lip 27,6g Hc	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave asadas (1,3,12) Fruta de temporada 550 Kcal 28,4g Prot 21,4g Lip 60,6g Hc
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con rueda de tomate Fruta de temporada 416 Kcal 19,9g Prot 16g Lip 51,7g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 566 Kcal 20,4g Prot 22,1g Lip 71,9g Hc	Judías verdes con jamón (6) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7) 405 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 72,2g Hc	Arroz a la milanesa (3,6,7) Filete de tilapia al horno (4) Fruta de temporada 582 Kcal 46,6g Prot 14,6g Lip 63,3g Hc	FESTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con arroz Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 482 Kcal 13,7g Prot 16,6g Lip 153,5g Hc	Garbanzos rehogados con pollo Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 522 Kcal 29,2g Prot 12,9g Lip 87,6g Hc	Arroz napolitana (6) Merluza asada (4,12) Fruta de temporada 434 Kcal 22,7g Prot 9,8g Lip 61,6g Hc	Judías pintas estofadas Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Fruta de temporada 526 Kcal 38,3g Prot 17,7g Lip 73,2g Hc	Crema de calabacín Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Yogur (7) 377 Kcal 18,2g Prot 15g Lip 129,7g Hc
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,6,7) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada 608 Kcal 43,3g Prot 21g Lip 60,9g Hc	Lentejas con zanahoria Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 393 Kcal 18,6g Prot 15,9g Lip 55,8g 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