

MES: NOVIEMBRE

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FIESTA	Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Crema de champiñón (champiñón, patata, cebolla) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Yogur Calorías: 613 Lípidos: 30,5 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 51,6	Judías blancas riojana (zanahoria, pimiento, patata) Huevos Villaroy Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Patatas guisadas con costillas Panga con ensalada de lechuga y pepinillo Fruta Calorías: 676 Lípidos: 35,1 Proteínas: 36,4 H. Carb.: 58,2	Menest. verduras (guisantes, zanahoria, j. verde,...) c/ Pollo asado con patatas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Sopa de cocido con estrellas Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Espaguetis con bacon Mini Hamburguesa de pescado azul con lechuga y maíz Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Judías pintas con arroz Tortilla francesa Fruta Calorías: 518 Lípidos: 21,6 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 46,4
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín) Chuletas de aguja de cerdo c/ lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 679 Lípidos: 28,5 Proteínas: 37,8 H. Carb.: 72	Lentejas estofadas Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogur Calorías: 615 Lípidos: 22,6 Proteínas: 32,4 H. Carb.: 75	Garbanzos con zanahoria (patata, pimiento) Tortilla de patata Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Paella mixta (carne y pescado) Filetes de halibut con ensalada de lechuga y soja Fruta Calorías: 664 Lípidos: 28,4 Proteínas: 30,7 H. Carb.: 76,2
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Guisantes con jamón Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta Calorías: 599 Lípidos: 32,1 Proteínas: 35,2 H. Carb.: 42,7	Macarrones boloñesa Tilapia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Crema de espinacas (espinacas, cebolla, patata) Jamón al oporto con patatas Melocotón en almibar Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Arroz napolitana (champiñón, jamón, queso) Huevos Villaroy Fruta Calorías: 611 Lípidos: 28,3 Proteínas: 37 H. Carb.: 51,9	Judías blancas con patata (zanahoria y pimiento) Atún empanado con ensalada de lechuga y maíz Yogur Calorías: 696 Lípidos: 32 Proteínas: 38,6 H. Carb.: 67,6
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30		
Fideua de verduras (guisantes, zanahoria, cebolla, pimientos) Filetes rusos con ensalada de tomate Fruta Calorías: 620 Lípidos: 32,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57	Lentejas con patata y zanahoria Panga con salsa de verduritas (guisantes, patata) Gelatina de frutas Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Puré de verduras (acelgas, pimiento, patata, zanahoria) Lomo con patatas fritas Fruta Calorías: 589 Lípidos: 32 Proteínas: 24,4 H. Carb.: 54,2		

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- 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. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
- ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
- ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
- ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.

MES: NOVIEMBRE

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FIESTA	Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Crema de champiñón (champiñón, patata, cebolla) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Yogur Calorías: 613 Lípidos: 30,5 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 51,6	Judías blancas riojana (zanahoria, pimiento, patata) Tortilla de patata Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Patatas guisadas con costillas Panga con ensalada de lechuga y pepinillo Fruta Calorías: 676 Lípidos: 35,1 Proteínas: 36,4 H. Carb.: 58,2	Menest. verduras (guisantes, zanahoria, j. verde,...) c/ Pollo asado con patatas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Espaguetis con bacon Tilapia con lechuga y maíz Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Judías pintas con arroz Tortilla francesa Fruta Calorías: 518 Lípidos: 21,6 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 46,4
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín) Chuletas de aguja de cerdo c/ lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 679 Lípidos: 28,5 Proteínas: 37,8 H. Carb.: 72	Lentejas estofadas Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogur Calorías: 615 Lípidos: 22,6 Proteínas: 32,4 H. Carb.: 75	Garbanzos con zanahoria (patata, pimiento) Tortilla de patata Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Paella mixta (carne y pescado) Filetes de halibut con ensalada de lechuga y soja Fruta Calorías: 664 Lípidos: 28,4 Proteínas: 30,7 H. Carb.: 76,2
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Guisantes con jamón Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta Calorías: 599 Lípidos: 32,1 Proteínas: 35,2 H. Carb.: 42,7	Macarrones boloñesa Tilapia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Crema de espinacas (espinacas, cebolla, patata) Jamón al oporto con patatas Melocotón en almibar Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Arroz napolitana (champiñón, jamón, queso) Tortilla francesa Fruta Calorías: 611 Lípidos: 28,3 Proteínas: 37 H. Carb.: 51,9	Judías blancas con patata (zanahoria y pimiento) Boquerones con ensalada de lechuga y maíz Yogur Calorías: 696 Lípidos: 32 Proteínas: 38,6 H. Carb.: 67,6
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Espaguetis con verduras (guisantes, zanahoria, cebolla, pimientos) Filetes rusos con ensalada de tomate Fruta Calorías: 620 Lípidos: 32,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57	Lentejas con patata y zanahoria Panga con salsa de verduritas (guisantes, patata) Gelatina de frutas Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Puré de verduras (acelgas, pimiento, patata, zanahoria) Lomo con patatas fritas Fruta Calorías: 589 Lípidos: 32 Proteínas: 24,4 H. Carb.: 54,2		

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- 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. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono (sin gluten), minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
 - ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.

MES: NOVIEMBRE

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FIESTA	Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Crema de champiñón (champiñón, patata, cebolla) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Yogur Calorías: 613 Lípidos: 30,5 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 51,6	Judías blancas riojana (zanahoria, pimiento, patata) Huevos Villaroy Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Patatas guisadas con costillas Panga con ensalada de lechuga y pepinillo Fruta Calorías: 676 Lípidos: 35,1 Proteínas: 36,4 H. Carb.: 58,2	Menest. verduras (guisantes, zanahoria, j. verde,...) c/ Pollo asado con patatas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Sopa de cocido con estrellas Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Espaguetis con bacon <div style="background-color: #92d050; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Tilapia con lechuga y maíz</div> Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Judías pintas con arroz Tortilla francesa Fruta Calorías: 518 Lípidos: 21,6 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 46,4
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín) Chuletas de aguja de cerdo c/ lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 679 Lípidos: 28,5 Proteínas: 37,8 H. Carb.: 72	Lentejas estofadas Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogur Calorías: 615 Lípidos: 22,6 Proteínas: 32,4 H. Carb.: 75	Garbanzos con zanahoria (patata, pimiento) Tortilla de patata Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Paella mixta (carne y pescado) Filetes de halibut con ensalada de lechuga y soja Fruta Calorías: 664 Lípidos: 28,4 Proteínas: 30,7 H. Carb.: 76,2
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Guisantes con jamón Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta Calorías: 599 Lípidos: 32,1 Proteínas: 35,2 H. Carb.: 42,7	Macarrones boloñesa Tilapia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Crema de espinacas (espinacas, cebolla, patata) Jamón al oporto con patatas Melocotón en almibar Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Arroz napolitana (champiñón, jamón, queso) Huevos Villaroy Fruta Calorías: 611 Lípidos: 28,3 Proteínas: 37 H. Carb.: 51,9	Judías blancas con patata (zanahoria y pimiento) Atún empanado con ensalada de lechuga y maíz Yogur Calorías: 696 Lípidos: 32 Proteínas: 38,6 H. Carb.: 67,6
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Fideua de verduras (guisantes, zanahoria, cebolla, pimientos) Filetes rusos con ensalada de tomate Fruta Calorías: 620 Lípidos: 32,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57	Lentejas con patata y zanahoria Panga con salsa de verduritas (guisantes, patata) Gelatina de frutas Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Puré de verduras (acelgas, pimiento, patata, zanahoria) Lomo con patatas fritas Fruta Calorías: 589 Lípidos: 32 Proteínas: 24,4 H. Carb.: 54,2		

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- 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. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
- ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
- ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
- ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.

MENÚ PARA ALÉRGICO AL HUEVO Y FRUTOS SECOS

Sección Catering
Pol. Ind. Cabanillas 16-A
Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS:
 www.proyectolabor.es
 proyectolabor@hotmail.com

MES: NOVIEMBRE

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FIESTA	Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Crema de champiñón (champiñón, patata, cebolla) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Yogur Calorías: 613 Lípidos: 30,5 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 51,6	Judías blancas riojana (zanahoria, pimiento, patata) Jamón asado Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Patatas guisadas con costillas Panga con ensalada de lechuga y pepinillo Fruta Calorías: 676 Lípidos: 35,1 Proteínas: 36,4 H. Carb.: 58,2	Menest. verduras (guisantes, zanahoria, j. verde,...) c/ Pollo asado con patatas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Espaguetis con bacon Tilapia con lechuga y maíz Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Judías pintas con arroz Lomo a la plancha Fruta Calorías: 518 Lípidos: 21,6 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 46,4
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín) Chuletas de aguja de cerdo c/ lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 679 Lípidos: 28,5 Proteínas: 37,8 H. Carb.: 72	Lentejas estofadas Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogur Calorías: 615 Lípidos: 22,6 Proteínas: 32,4 H. Carb.: 75	Garbanzos con zanahoria (patata, pimiento) Filete de pollo Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Paella mixta (carne y pescado) Filetes de halibut con ensalada de lechuga y soja Fruta Calorías: 664 Lípidos: 28,4 Proteínas: 30,7 H. Carb.: 76,2
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Guisantes con jamón Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta Calorías: 599 Lípidos: 32,1 Proteínas: 35,2 H. Carb.: 42,7	Macarrones boloñesa Tilapia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Crema de espinacas (espinacas, cebolla, patata) Jamón al oporto con patatas Melocotón en almibar Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Arroz napolitana (champiñón, jamón, queso) Alitas de pollo Fruta Calorías: 611 Lípidos: 28,3 Proteínas: 37 H. Carb.: 51,9	Judías blancas con patata (zanahoria y pimiento) Boquerones con ensalada de lechuga y maíz Yogur Calorías: 696 Lípidos: 32 Proteínas: 38,6 H. Carb.: 67,6
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Espaguetis con verduras (guisantes, zanahoria, cebolla, pimientos) Filetes rusos con ensalada de tomate Fruta Calorías: 620 Lípidos: 32,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57	Lentejas con patata y zanahoria Panga con salsa de verduritas (guisantes, patata) Gelatina de frutas Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Puré de verduras (acelgas, pimiento, patata, zanahoria) Lomo con patatas fritas Fruta Calorías: 589 Lípidos: 32 Proteínas: 24,4 H. Carb.: 54,2		

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- 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. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne.

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.