

MES: FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Lentejas estofadas Lenguado empanado con lechuga y maíz Yogur Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Sopa de estrellas (caldo verduras) Lomo con patatas cuadro Fruta Calorías: 469 Lípidos: 21,8 Proteínas: 29 H. Carb.: 42,3
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de champiñón Croquetas de pescado con lechuga y tomate Fruta Calorías: 594 Lípidos: 33,4 Proteínas: 21,5 H. Carb.: 59,1	Judías blancas con arroz Tortilla francesa Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Macarrones con jamón Tilapia con ensalada lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Yogur Calorías: 604 Lípidos: 33,1 Proteínas: 35,2 H. Carb.: 42,7
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espaguetis con salchichas Palometa guisada Fruta Calorías: 736 Lípidos: 36,9 Proteínas: 41,6 H. Carb.: 63,4	Judías pintas riojana Huevos villarroy Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Paella Jamón asado Fruta Calorías: 509 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Crema de calabacín Albondigas de ternera en salsa con patatas Fruta Calorías: 563 Lípidos: 32,8 Proteínas: 18,7 H. Carb.: 51,6	Lentejas con verduras Atún con queso con lechuga y tomate Yogur Calorías: 696 Lípidos: 32 Proteínas: 38,6 H. Carb.: 67,6
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23. LARDERO	VIERNES 24
Macarrones boloñesa Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta Calorías: 736 Lípidos: 36,9 Proteínas: 41,6 H. Carb.: 63,4	Coliflor ajo arriero Pollo guisado con patatas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Sopa de lluvia Garbanzos rehogados con caballa Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2	Tortilla de patata Chorizo y lomo Fruta Calorías: 692 Lípidos: 50,7 Proteínas: 19,9 H. Carb.: 41,8	Crema de verduras Halibut con lechuga y tomate Gelatina de frutas Calorías: 560 Lípidos: 24,6 Proteínas: 33,4 H. Carb.: 54,7
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA	FIESTA			

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 CELIACOS

MES: FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Lentejas estofadas Lenguado al limón Yogur Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Sopa de fideos (caldo verduras) Lomo con patatas cuadro Fruta Calorías: 469 Lípidos: 21,8 Proteínas: 29 H. Carb.: 42,3
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de champiñón Croquetas de pescado con lechuga y tomate Fruta Calorías: 594 Lípidos: 33,4 Proteínas: 21,5 H. Carb.: 59,1	Judías blancas con arroz Tortilla francesa Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Macarrones con jamón Tilapia con ensalada lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Yogur Calorías: 604 Lípidos: 33,1 Proteínas: 35,2 H. Carb.: 42,7
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espaguetis con jamón Palometa guisada Fruta Calorías: 736 Lípidos: 36,9 Proteínas: 41,6 H. Carb.: 63,4	Judías pintas riojana Tortilla de patata Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Paella Jamón asado Fruta Calorías: 509 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Crema de calabacín Albondigas de ternera en salsa con patatas Fruta Calorías: 563 Lípidos: 32,8 Proteínas: 18,7 H. Carb.: 51,6	Lentejas con verduras Limanda con lechuga y tomate Yogur Calorías: 696 Lípidos: 32 Proteínas: 38,6 H. Carb.: 67,6
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23. LARDERO	VIERNES 24
Macarrones boloñesa Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta Calorías: 736 Lípidos: 36,9 Proteínas: 41,6 H. Carb.: 63,4	Coliflor ajo arriero Pollo guisado con patatas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Sopa de fideos Garbanzos rehogados con caballa Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2	Tortilla de patata Chorizo y lomo Fruta Calorías: 692 Lípidos: 50,7 Proteínas: 19,9 H. Carb.: 41,8	Crema de verduras Halibut con lechuga y tomate Gelatina de frutas Calorías: 560 Lípidos: 24,6 Proteínas: 33,4 H. Carb.: 54,7
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA	FIESTA			

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.



MENÚ PARA ALÉRGICOS AL HUEVO

Sección Catering

Pol. Ind. Cabanillas 16-A

Tel./Fax: 949 20 63 60

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

MES: FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Lentejas estofadas Lenguado empanado con lechuga y maíz Yogur Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Sopa de fideos (caldo verduras) Lomo con patatas cuadro Fruta Calorías: 469 Lípidos: 21,8 Proteínas: 29 H. Carb.: 42,3
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de champiñón Croquetas de pescado con lechuga y tomate Fruta Calorías: 594 Lípidos: 33,4 Proteínas: 21,5 H. Carb.: 59,1	Judías blancas con arroz Filete de pollo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Macarrones con jamón Tilapia con ensalada lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Yogur Calorías: 604 Lípidos: 33,1 Proteínas: 35,2 H. Carb.: 42,7
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espaguetis con jamón Palometa guisada Fruta Calorías: 736 Lípidos: 36,9 Proteínas: 41,6 H. Carb.: 63,4	Judías pintas riojana Pincho de pollo Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Paella Jamón asado Fruta Calorías: 509 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Crema de calabacín Albondigas de ternera en salsa con patatas Fruta Calorías: 563 Lípidos: 32,8 Proteínas: 18,7 H. Carb.: 51,6	Lentejas con verduras Limanda con lechuga y tomate Yogur Calorías: 696 Lípidos: 32 Proteínas: 38,6 H. Carb.: 67,6
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23. LARDERO	VIERNES 24
Macarrones boloñesa Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta Calorías: 736 Lípidos: 36,9 Proteínas: 41,6 H. Carb.: 63,4	Coliflor ajo arriero Pollo guisado con patatas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Sopa de fideos Garbanzos rehogados con caballa Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2	Chorizo, Lomo y patatas fritas Fruta Calorías: 692 Lípidos: 50,7 Proteínas: 19,9 H. Carb.: 41,8	Crema de verduras Halibut con lechuga y tomate Gelatina de frutas Calorías: 560 Lípidos: 24,6 Proteínas: 33,4 H. Carb.: 54,7
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA	FIESTA			

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.