

ESTOS SON LOS MENÚS QUE SERVIREMOS A SU HIJO EN EL MES DE MARZO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 643 P:20,6 H: 62,8 L: 331</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Ragut de pavo en salsa de verduras con patatas panadera Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 602 P: 23,3 H:76,2 L: 20,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de judías blancas Filetes rusos con tomate frito Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 695 P:31 H:91,8 L: 18,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Bacalao al horno a la riojana Fruta del tiempo, torrijas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 697 P:27,8 H:90,3 L: 23,8</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la cazuela con verduras Croquetas con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 660 P:23,5 H:88,7 L: 20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa de verduras con patatas a lo pobre Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:709 P:23,7 H:71,4 L:34,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 677 P:25,6 H:90,5 L: 22,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo, leche frita Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:681 P:30,1 H:75,9 L:26,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con tomate Filete de limanda a la romana con ensalada de atún Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 618 P:25,8 H:88,7 L:16</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<ul style="list-style-type: none"> Coditos a la italiana Varitas de merluza con ensalada de atún Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:599 P:21,2 H:69,8 L:24,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con arroz * San Jacobos con ensalada * Fruta del tiempo, natillas * Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 719 P:29,4 H:86,4 L: 23,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:640 P: 26,8 H:55,4 L:32,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Redondo de cerdo al horno con salsa de verduras Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:684 P:26,5 H:71,6 L:30,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Fruta del tiempo, torrijas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:732 P:20 H:89,1 L:31,4</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:759 P:27,1 H:113 L:20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada Fruta del tiempo, cuajada Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:629 P:26,1 H:75,9 L:21,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Ragut de pavo con salsa de verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:612 P:28 H:68 L:23,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo, leche frita Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:681 P:30,1 H:75,9 L:26,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pescado Filetes de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo, yogurt Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:630 P:29,2 H:84,9 L:17,5</p>
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Empanadillas de bonito con ensalada Fruta del tiempo, mouse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:655 P:18,4 H:89,3 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Albóndigas en salsa de verduras con patatas a lo pobre Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:642 P:24,6 H:71,9 L:26,5</p>			<p>Menú revisado por: Elisabet Tovar Charneca Dietista-Nutricionista Nº As. 345</p> <p><i>Existe a su disposición información sobre las sustancias causantes de alergias e intolerancias alimentarias, conforme al Reglamento nº1169/2011.</i></p>

Kcal: kilocalorías / P: proteínas / H: hidratos de carbono / L: lípidos

NOTA: Primero y segundo plato se pueden repetir. Los niños pequeños pueden disponer de un puré variado diario de verduras, patatas y legumbres en sustitución del primer plato.