

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO CAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la casera</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mousse de chocolate</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 647 H: 79,5 P: 26,5 L: 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la milanesa</li> <li>Bacalao a la riojana</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 603 H: 101 P: 28,1 L: 8,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo</li> <li>Fruta del tiempo, leche frita</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 646 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Ragut de pavo con patatas panaderas</li> <li>Fruta del tiempo o natillas</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 621 H: 73 P: 25,3 L: 23</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana</li> <li>Filetes de limanda al horno con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 692 H: 79,5 P: 26,8 L: 28,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos a la italiana</li> <li>Tortilla de bonito con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 686 H: 91,3 P: 24,5 L: 22,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías blancas estofadas</li> <li>Pollo asado con patatas fritas</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 720 H: 69,1 P: 32,7 L: 31,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>Escalopines con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 681 H: 76,8 P: 31,7 L: 25,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas con jamón</li> <li>Albóndigas a la casera con patatas</li> <li>Fruta del tiempo, yogurt</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 675 H: 62,7 P: 22,6 L: 35,1</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Filetes de merluza al horno con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mousse de chocolate</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 696 H: 76,3 P: 27,3 L: 29,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de judías pintas con arroz</li> <li>Filetes rusos con tomate frito y ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 697 H: 78,2 P: 29,6 L: 25,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Redondo de cerdo asado con patatas panadera</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 625 H: 68,8 P: 22,2 L: 27,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo</li> <li>Fruta del tiempo, leche frita</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 646 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Tortilla de calabacín con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de fresa</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 666 H: 93,5 P: 20,2 L: 22</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas con verduras</li> <li>Nuggets de pollo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 657 H: 94,8 P: 26,2 L: 16,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Cinta de lomo al horno con patatas a lo pobre</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 652 H: 69,3 P: 22,2 L: 29,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz abanda</li> <li>Albóndigas a la casera con panaché de verduras</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 688 H: 91,8 P: 23,2 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines con tomate y queso</li> <li>Filetes de limanda a la romana con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 618 H: 87,5 P: 25,6 L: 16,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías blancas con chorizo</li> <li>Huevos revueltos con jamón y con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, bizcocho de manzana</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 666 H: 75,3 P: 30,1 L: 23,8</p>
LUNES 30				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la milanesa</li> <li>Bacalao a la riojana</li> <li>Fruta del tiempo, mouse de fresa</li> <li>Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 562 H: 94,1 P: 26,6 L: 7,4</p>				<p>Menú revisado por: <b>Elisabet Tovar Charneca</b> 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.