

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la casera con verduras</li> <li>Filete de pescado al horno con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:407 P:17,7 H:60 L:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:514 P:18,3 H:55,5 L:22,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos</li> <li>Pollo al ajillo con patatas</li> <li>Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:528 P:23,7 H:60,5 L:19,8</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Salchichas con tomate</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:555 P:19,2 H:57,6 L:26,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de judías blancas</li> <li>Huevos revueltos con jamón</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:573 P:28,5 H:59,2 L:21,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Varitas de merluza con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, postre cremoso</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:480 P:15,7 H:58,5 L:19,2</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, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:708 P:34,6 H:70,5 L:28,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Albóndigas a la casera con salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:538 P:25,4 H:52,2 L:23,3</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Nuggets de pollo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mouse de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:507 P:13,7 H:43,1 L:29,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de judías pintas con arroz</li> <li>Filetes de pescado a la romana con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:425 P:15,8 H:55,6 L:12,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá</li> <li>Ragut de pavo con panaché de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:793 P:50,1 H:94,1 L:22,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos</li> <li>Filetes rusos con patatas</li> <li>Fruta del tiempo, yogur</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:549 P:17,3 H:58,6 L:26</p>	<p>DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas con chorizo</li> <li>Empanadillas de bonito con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:610 P:21,3 H:61,5 L:28,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Tortilla española con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de naranja</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:560 P:18 H:58,9 L:26,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis a la boloñesa</li> <li>Fritura de pescado con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:572 P:23,3 H:63,6 L:23,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo</li> <li>Fruta del tiempo, tarta de chocolate</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:708 P:34,6 H:70,5 L:28,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la milanesa</li> <li>Carne asada en salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:458 P:20,1 H:65,2 L:11,9</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos con tomate y queso rallado</li> <li>Cinta de lomo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mousse de chocolate</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:750 P:33,6 H:75,4 L:33,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Albóndigas a la casera con salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:462 P:23,5 H:46 L:18,6</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.