

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
<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>				<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Filetes rusos con tomate y patatas Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 613 P: 24,6 H: 65,8 L: 26,6</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera Empanadillas de bonito con ensalada Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 687 P: 26,1 H: 77,4 L: 27,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, yogur Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 642 P: 22,3 H: 88,6 L: 20,6</p>	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM	FIESTA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con tomate Fritura de pescado variada con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 743 P: 23,9 H: 95,1 L: 27,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con verduras y arroz Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 669 P: 21 H: 95,1 L: 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas en salsa de verduras Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 633 P: 27,6 H: 70,1 L: 24,8</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: 550 P: 24,7 H: 65,2 L: 19,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda Escalopines con patatas fritas Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 781 P: 34,9 H: 82,4 L: 32,9</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 515 P: 21,3 H: 52,3 L: 22,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas con verduras Salchichas con tomate y ensalada Fruta del tiempo, bizcocho de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 623 P: 22,1 H: 61,9 L: 29,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Filetes de pescado al horno con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 546 P: 17,9 H: 64,4 L: 22,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones boloñesa Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de piña Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 558 P: 22,1 H: 68,7 L: 20,2</p>	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

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.