

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

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 Ragut de pavo con patatas a lo pobre Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:602 H:66 P:34 L:21</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Varitas de merluza con ensalada Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:636 H:84 P:21,6 L:22,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Cinta de lomo al horno con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:725 H:91,9 P:31,8 L:21,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa San Jacobos con patatas fritas Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 721 H:88,4 P:23,9 L:28,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de judías blancas Redondo de cerdo asado con salsa de verduras Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 726 H:57,2 P:34,1 L:35,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:707 H:95,3 P:20,7 L:24,3</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> Arroz abunda Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:740 H:105 P:37,6 L:17</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con arroz Salchichas al horno con tomate Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 697 H:69,5 P:28,5 L:30,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Albóndigas a la casera con patatas al horno Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:755 H:91,7 P:28,1 L:27,6</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:646 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de carne Filetes de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo, yogurt Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:755 H:72,6 P:44,5 L:30,3</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas con chorizo Filetes de bacalao a la riojana Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:607 H:83,6 P:32,7 L:11,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Filetes rusos con tomate Fruta del tiempo, cuajada Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:606 H:76,3 P:22 L:21,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Pollo asado con patatas panadera Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:664 H:59,6 P:45,5 L:26,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:640 H:80,1 P:25,1 L:22,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Escalopines de cerdo con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:661 H:60,4 P:26 L:33,5</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Coditos a la boloñesa Empanadillas de bonito con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:693 H:87,6 P:22,6 L:26,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Huevos revueltos con jamón Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:625 H:74,1 P:22,6 L:25,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Albóndigas a la casera con salsa de verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:666 H:62,7 P:24,1 L:33,1</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:646 H:75,1 P:29,7 L:23,4</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.