

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>Menú revisado por: <b>Elisabet Tovar Charneca</b> Dietista-Nutricionista N° 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"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Filetes de pescado rebozado con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 444 P:10,8 H:49,7 L:21,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Escalopines con patatas fritas</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 663 P:27,2 H:44,6 L:40,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos</li> <li>Tortilla española con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, torrijas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:639 P:23,3 H:71,7 L:25,8</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 patatas</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:496 P: 15,8 H:56,4 L:21,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de judías pintas con arroz</li> <li>Filetes rusos con tomate frito</li> <li>Fruta del tiempo, bizcocho de manzana</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:601 P:26,5 H:66,5 L:21,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Carne asada en salsa</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:371 P:15,5 H:43,1 L:13,9</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:549 P:25,5 H:59,5 L:20,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz abanda</li> <li>Varitas de merluza con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:695 P:22,3 H:87,5 L:27</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la casera</li> <li>Empanadillas de bonito con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mouse de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:619 P: 18,1 H:50,3 L:36,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:528 P:21,1 H:52 L:24,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Pollo asado con patatas</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:595 P:38,4 H:46,1 L:27,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá</li> <li>San Jacobos con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, yogur</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 794 P: 45,3 H:93,2 L:24,9</p>	<p>DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>FESTIVIDAD SAN JOSÉ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines con tomate</li> <li>Fritura variada con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:565 P: 26,4 H:78,1 L:14,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Albóndigas en salsa con patatas</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de naranja</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 390 P:17,9 H:41,1 L:15,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo</li> <li>Fruta del tiempo, torrijas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:549 P: 25,5 H:59,5 L:20,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Tortilla de bonito con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 476 P: 14,7 H:48,4 L:23,8</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis a la italiana</li> <li>Croquetas con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, postre cremoso</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 599 P:18 H:69,9 L:26</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahorias</li> <li>Filetes rusos con tomate frito</li> <li>Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:415 P:15,3 H:46,7 L:17,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas con verduras</li> <li>Pescado al horno a la riojana</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:645 P:30 H:60,8 L:28,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Ragut de pavo con patatas fritas</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:384 P:22,7 H:39 L:14,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos</li> <li>Tortilla española con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, torrijas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:639 P:23,3 H:71,7 L:25,8</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.