

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

| LUNES | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|---|--|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera con verduras Tortilla de jamón con ensalada de atún Fruta del tiempo o gelatina de fresa Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 647 H: 79,5 P: 26,5 L: 22</p> | <ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Filetes de bacalao a la riojana con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 647 H: 85 P: 24,3 L: 16,2</p> | <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas en salsa con panaché de verduras Fruta del tiempo o natillas Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 706 H: 81,9 P: 23,2 L: 29</p> | <ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Redondo de cerdo al horno con patatas a lo pobre Fruta del tiempo o helado Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 646 H: 62,9 P: 27 L: 29,9</p> |
| LUNES 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Empanadillas de bonito con ensalada Fruta del tiempo o mousse de chocolate Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 689 H: 94,1 P: 17,8 L: 25,5</p> | <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Ragut de pavo con verduras Fruta del tiempo o arroz con leche Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 668 H: 75,8 P: 27,5 L: 25,6</p> | <ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo o leche frita Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 646 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Filetes de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 685 H: 66,1 P: 27,4 L: 33,1</p> | <ul style="list-style-type: none"> Estofado de judías blancas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo o bizcocho de chocolate Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 738 H: 97,2 P: 29,2 L: 21,2</p> |
| LUNES 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo o melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 630 H: 76,5 P: 28 L: 20,8</p> | <ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Filetes de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo o cuajada Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 605 H: 89,6 P: 21,2 L: 16,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Huevos revueltos con jamón y ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 611 H: 68,1 P: 22,9 L: 25,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Pollo asado con patatas panaderas Fruta del tiempo o arroz con leche Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 683 H: 79,3 P: 35,9 L: 23,2</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Escalopines con ensalada Fruta del tiempo o yogurt Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 705 H: 51,7 P: 29,6 L: 41,9</p> |
| LUNES 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo o mousse de fresa Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 703 H: 78,3 P: 20,9 L: 32,8</p> | <ul style="list-style-type: none"> Judías pintas estofadas San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo o bizcocho de manzana Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 623 H: 67,5 P: 25,4 L: 24,9</p> | <ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pescado Bacalao al horno con verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 638 H: 85,2 P: 22,6 L: 20,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo o leche frita Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 646 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Pavo en salsa con patatas panadera Fruta del tiempo o flan al caramelo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 537 H: 75,9 P: 20,9 L: 43,4</p> |
| LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 31 | VIERNES |
| <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la boloñesa Varitas de merluza con ensalada de atún Fruta del tiempo o melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 728 H: 78,3 P: 26,6 L: 32,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón Albóndigas a la casera con patatas fritas Fruta del tiempo o gelatina de piña Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 746 H: 75 P: 33,6 L: 32</p> | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera con chorizo Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 675 H: 91,2 P: 30,1 L: 18</p> | <p>DÍA NO LECTIVO, SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM</p> | <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> |

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.