

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la casera con verduras</li> <li>Delicias de merluza con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o mousse de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:644 P: 24,1 HC: 102 L: 11,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Albóndigas a la casera con panaché de verduras</li> <li>Fruta del tiempo o flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 698 P: 34 HC: 64,6 L: 31,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de arroz con pollo</li> <li>Tortilla de jamón y ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o gelatina de naranja</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 736 P: 29 HC: 77,2 L: 33,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo</li> <li>Fruta del tiempo o leche frita</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 647 P: 33,2 HC: 64,1 L: 29,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos con tomate</li> <li>Carne asada con panaché de verduras</li> <li>Fruta del tiempo o helado</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 684 P: 23,4 HC:101 L: 19,4</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana</li> <li>Fritura de pescado con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 781 P: 22,9 HC: 99,1 L: 30,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura rehogada</li> <li>Filetes rusos con patatas</li> <li>Fruta del tiempo o arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 713 P: 27,9 HC: 61,3 L: 30,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>Salchichas con tomate</li> <li>Fruta del tiempo o yogurt</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 706 P: 27,9 HC: 61,3 L: 37</p>	FESTIVIDAD NTRA. SRA. DEL PILAR	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines a la italiana</li> <li>Cinta de lomo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o mousse de chocolate</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 658 P: 31,5 HC: 72,6 L: 25,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías pintas con arroz</li> <li>Filetes de pescado al horno con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 622 P: 25,4 HC:64,5 L: 26,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Escalopines con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o cuajada</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 628 P: 25,4 HC: 55,6 L: 29,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo</li> <li>Fruta del tiempo o leche frita</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 741 P: 34,3 HC: 78,2 L: 29,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz abanda</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 739 P: 38,5 HC: 98 L: 12</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 688 P: 21,7 HC: 76,6 L: 31,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas con costillas</li> <li>San Jacobos con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o mousse de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 707 P: 25,7 HC: 84,9 L: 27,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Pollo asado con patatas fritas</li> <li>Fruta del tiempo o natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 722 P: 36,7 HC: 59,3 L: 37,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas</li> <li>Tortilla de patatas con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o bizcocho de chocolate</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal 602 P: 23,2 HC: 59,4 L: 28,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahorias</li> <li>Albóndigas a la casera con patatas</li> <li>Fruta del tiempo o gelatina de piña</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 656 P: 77 HC: 335,4 L: 21,9</p>
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la milanese</li> <li>Empanadillas de bonito con tomate</li> <li>Fruta del tiempo o postre cremoso</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 740 P: 22,3 HC: 101 L: 25,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Libritos con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo o cuajada</li> <li>Pan, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 747 P: 33,4 HC: 58,8 L: 39,9</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.