

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 5	VIERNES 6
			<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Salchichas de ave al horno con ensalada • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 788 H: 75,9 P: 20,9 L: 43,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta con pollo • San Jacobos con ensalada • Fruta del tiempo, helado • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 783 H: 83,7 P: 25,5 L: 36</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas a la casera con verduras • Tortilla de jamón con ensalada • Fruta del tiempo, postre cremoso • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 647 H: 79,5 P: 26,5 L: 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos a la boloñesa • Cinta de lomo con ensalada • Fruta del tiempo o gelatina de naranja • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 583 H: 62,3 P: 25,5 L: 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la milanesa • Filetes de merluza a la romana • Fruta del tiempo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 637 H: 84,7 P: 27,6 L: 19,4</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"> • Judías verdes rehogadas • Ragut de pavo con patatas panadera • Fruta del tiempo, yogur • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 663 H: 81 P: 28,8 L: 22</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>FIESTA LOCAL DE VILLAVICIOSA DE ODÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis a la italiana • Huevos revueltos con jamón • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 656 H: 79,3 P: 26,9 L: 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada campera • Albóndigas en salsa con panaché de verduras • Fruta del tiempo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 743 H: 82,2 P: 27,9 L: 30,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras • Pollo asado con patatas • Fruta del tiempo, bizcocho de manzana • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 551 H: 67,6 P: 20,8 L: 19,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz tres delicias • Filetes bacalao a la riojana • Fruta del tiempo, natillas • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 550 H: 92,8 P: 16,9 L: 10,8</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes rehogadas • Nuggets de pollo con ensalada • Fruta del tiempo, mousse de chocolate • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 681 H: 91 P: 27,3 L: 20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas con costillas • Tortilla de bonito con ensalada • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 677 H: 73 P: 26,2 L: 29,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones a la boloñesa • Filetes de limanda al horno ensalada • Fruta del tiempo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 649 H: 76,1 P: 19,1 L: 28,3</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"> • Ensaladilla rusa • Filetes rusos con tomate • Fruta del tiempo, flan al caramelo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 576 H: 65 P: 21,1 L: 24,1</p>
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Varitas de merluza con ensalada de atún • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 727 H: 86,4 P: 19,5 L: 32,4</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.