

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
<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>				DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Salchichas al horno con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, postre cremoso</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:611 H:87,8 P:19 L:18,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Tortilla española con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 641 H:89,1 P:19,2 L:20,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Filetes rusos con tomate frito</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 573 H:65,5 P:26,2 L:21,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz abanda</li> <li>Bacalao al horno a la riojana</li> <li>Fruta del tiempo, torrijas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:683 H:102 P:38,2 L:11,2</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la cazuela con verduras</li> <li>Cinta de lomo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:688 H:75,9 P:33,7 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Albóndigas en salsa de verduras con patatas a lo pobre</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de naranja</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 643 H:64,6 P:31,4 L:26,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la milanesa</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:649 H:84,3 P:24,3 L:22,4</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:646 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines con tomate</li> <li>Filete de limanda a la romana con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:671 H:71,2 P:22,1 L:31,6</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Merluza al horno con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mousse de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:621 H:79,1 P:24,6 L:21,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías pintas con arroz</li> <li>San Jacobos con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:689 H:74,7 P:28,8 L:26,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Pollo asado con patatas a lo pobre</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:587 H:53,5 P:27,9 L:27,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>Redondo de cerdo al horno con salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:669 H:56,4 P:27,5 L:34,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos</li> <li>Tortilla de atún con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, torrijas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:653 H:76,1 P:27,4 L:23,8</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas con chorizo</li> <li>Croquetas con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:632 H:72,6 P:27,6 L:22,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</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:588 H:62,3 P:23,8 L:25,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Ragut de pavo con salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:674 H:80,7 P:26,5 L:25,4</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:646 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá de pescado</li> <li>Filetes de limanda rebozados con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, yogurt</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:650 H:71,6 P:29,5 L:25,9</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.