

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
<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>			FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis a la boloñesa • Varitas de merluza con ensalada • Fruta del tiempo o mousse de fresa • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:672 H:87,5 P:29,1 L:21,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Judías pintas con verduras • Cinta de lomo al horno con ensalada • Fruta del tiempo o natillas • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:607 H:66,4 P:27,2 L:22,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la Milanesa • Tortilla española con ensalada • Fruta del tiempo • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 713 H:105 P:20,6 L:21,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo • Fruta del tiempo, leche frita • Pan, agua, 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"> • Judías verdes rehogadas con jamón • Albóndigas a la casera con patatas • Fruta del tiempo, gelatina de piña • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:727 H:72,1 P:24,4 L:35,2</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con verduras • Pescado al horno con ensalada • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:732 H:74,2 P:33,1 L:29,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • San Jacobos con patatas • Fruta del tiempo, cuajada • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:612 H:81,2 P:18,5 L:21,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos con tomate y queso • Ragut de pavo con salsa de verduras • Fruta del tiempo • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:683 H:93,9 P:28,3 L:19,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas con costillas • Tortilla de jamón con ensalada • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:605 H:57,2 P:26 L:28,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de picadillo • Filetes rusos con tomate frito • Fruta del tiempo, yogurt • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:650 H:67,9 P:31,5 L:26,6</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Salchichas con patatas • Fruta del tiempo, mousse de chocolate • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:614 H:89,2 P:13,4 L:21,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Judías blancas estofadas • Albóndigas a la casera con panaché de verduras • Fruta del tiempo, gelatina de fresa • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:731 H:69,9 P:32,1 L:31,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura rehogada con jamón • Redondo de cerdo asado con patatas panadera • Fruta del tiempo • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:667 H:62,4 P:26,4 L:32,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo • Fruta del tiempo, leche frita • Pan, agua, 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 merluza a la romana con ensalada • Fruta del tiempo, flan al caramelo • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:640 H:101 P:22,5 L:14,3</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<ul style="list-style-type: none"> • Tallarines con tomate • Croquetas de jamón con ensalada • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:641 H:104 P:19,8 L:14,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de picadillo con pollo • Huevos revueltos con jamón con ensalada • Fruta del tiempo, natillas • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:626 H:61,9 P:31,2 L:26,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras • Pollo asado con patatas • Fruta del tiempo • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:651 H:74,8 P:28 L:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz abanda • Pescado al horno con ensalada • Fruta del tiempo, tarta de chocolate • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:664 H:113 P:13,5 L:16,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de lentejas con verduras • Escalope con ensalada • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:626 H:70,1 P:23,4 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.