

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 6	VIERNES 7
			<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Salchichas con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:622 H:70 P:18,5 L:28,9</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:710 H:87,2 P:23,2 L:27,7</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera con verduras Delicias de merluza con ensalada Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:725 H:88 P:36,3 L:21,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Filetes rusos con tomate y patatas Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:651 H:78,5 P:23,1 L:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis boloñesa Ragut de pavo con verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:614 H:76 P:27,5 L:20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pescado Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:709 H:80,8 P:37,9 L:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Pollo asado con salsa de verduras Fruta del tiempo, yogur Pan, zumo de naranja, leche, Colacao <p>Kcal:634 H:54,1 P:28,9 L:31,7</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>FIESTA LOCAL DE VILLAVICIOSA DE ODÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la italiana Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:736 H:83,7 P:28,3 L:30,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Albóndigas a la casera con patatas Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, Colacao <p>Kcal:674 H:80 P:25,5 L:25,9</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"> Ensalada de arroz con pollo Filetes de bacalao a la riojana Fruta del tiempo, helado Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:643 H:94,6 P:25,2 L:16,4</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo con tomate Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:615 H:83,2 P:22,3 L:19,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Filete de pescado a la romana con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:617 H:75,4 P:26 L:21,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Carne asada en salsa de verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:683 H:77,6 P:29,9 L:27</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa * Tortilla de bonito con ensalada * Fruta del tiempo, gelatina de piña * Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:678 H:86,5 P:25 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera Escalopines con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:724 H:76,2 P:34,2 L:29,1</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<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.