

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera con verduras Delicias de merluza con ensalada Fruta del tiempo o melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:729 H:88,9 P:36,2 L:21,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas a la casera con panaché de verduras Fruta del tiempo o flan al caramelo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:642 H:63,5 P:22,2 L:31,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de arroz con pollo Tortilla de jamón y ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:775 H: 91,3 P:31,5 L:29,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo o leche frita Pan, 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"> Coditos con tomate Redondo de cerdo con panaché de verduras Fruta del tiempo o helado Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:635 H:69,8 P:27,7 L:25,9</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Salchichas con ensalada Fruta del tiempo o postre cremoso Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:633 H: 87,3 P:14,9 L:23,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Filetes rusos con patatas Fruta del tiempo o arroz con leche Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:657 H:55,7 P:21,9 L:36,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Filetes de bacalao a la riojana con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o Colacao <p>Kcal:608 H:88,6 P:22,5 L:15,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta con pollo Ragut de pavo con verduras Fruta del tiempo o yogurt Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:649 H:61 P:25,1 L:31,4</p>	<p>FESTIVIDAD NTRA SRA DEL PILAR</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<ul style="list-style-type: none"> Tallarines a la italiana Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo o melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:624 H:85,1 P:25,3 L:18,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con arroz Filetes de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo o flan al caramelo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:701 H:98,8 P:28 L:16,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:737 H:99 P:21,9 L:26,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo o leche frita Pan, 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"> Puré de verduras Escalopines con patatas Fruta del tiempo o gelatina de fresa Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:658 H:79 P:21,4 L:26,6</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Croquetas de jamón con ensalada Fruta del tiempo o mousse de chocolate Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:644 H:94,4 P:20,7 L:18,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas Tortilla de patatas con ensalada Fruta del tiempo o bizcocho de chocolate Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:661 H:91,9 P:23,4 L:19,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Pollo asado con verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:641 H:71,2 P:28,5 L:25,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas con costillas Filetes de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo o arroz con leche Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:640 H:86 P:23,4 L:20,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo o natillas Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:634 H:85 P:18,7 L:22,2</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Empanadillas de bonito con tomate Fruta del tiempo o melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:618 H:82,8 P:19,5 L:22</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Albóndigas a la casera con patatas Fruta del tiempo o gelatina de naranja Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:629 H:58 P:43,2 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal:642 H:88,9 P:20,1 L:20,2</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.