

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada campera con atún</li> <li>Ragut de pavo con panaché de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, tarta de manzana</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 722 P: 32,4 H:67,1 L:33,2</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Salchichas con patatas a lo pobre y tomate</li> <li>Fruta del tiempo, postre cremoso</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 654 P:18,5 H:72,5 L:29,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta con pollo</li> <li>Fritura de pescado variada con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 747 P: 21,2 H: 81 L:35</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá de pescado</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 702 P: 37,9 H: 77,8 L:24,8</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 P:29,7 H:75,1 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla rusa</li> <li>Albóndigas con panaché de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, helado</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 633 P:28,5 H:60,3 L:28,8</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con chorizo</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: 654 P:33,7 H:68,7 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>San Jacobos con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 717 P:25,2 H:87,9 L:27,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta</li> <li>Pollo asado en salsa</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 750 P:34,3 H:84,3 L:28,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Bacalao a la riojana</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de naranja</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 609 P: 19 H: 107 L:10,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Tortilla española con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, yogur</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 610 P:21,5 H:76,9 L:21,6</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Empanadillas de bonito con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mousse de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 651 P:19,5 H:81,6 L:25,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la milanesa</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 649 P:23,4 H:89,6 L:20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Filetes rusos con tomate</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 636 P:20,5 H:78,4 L:24,6</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 P:29,7 H:75,1 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada campera con atún</li> <li>Carne asada con panaché de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, helado</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 773 P:15,5 H:71,6 L:22,3</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
				<p>Menú revisado por:  <b>Elisabet Tovar Charneca</b>  <b>Dietista-Nutricionista</b>  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.