

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

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FIESTA DEL TRABAJO	FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con tomate y queso rallado Delicias de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 629 P: 19,8 H: 112 L: 9,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas con verduras Huevos revueltos con jamón Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 730P: 30,3 H: 99,7 L: 18,7</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Croquetas con ensalada Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 637 P: 15,7 H: 85,7 L: 9,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa de verduras Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 637 P: 30 H: 62,4 L: 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la italiana Filete de pescado al horno con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 726 P: 40,8 H: 98,7 L: 20,9</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 P: 29,7 H: 75,1 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Estofado de pavo en salsa Fruta del tiempo, yogur Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 669 P: 16,6 H: 100 L: 20,6</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 685 P: 26,6 H: 86 L: 24,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con chorizo Merluza a la riojana con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 615 P: 28,6 H: 86,2 L: 13,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera Filetes rusos con tomate frito Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 707 P: 32,5 H: 69,4L: 31</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 670 P: 40,1 H: 62,5 L: 27,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Salchichas con ensalada Fruta del tiempo, helado Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 662 P: 21,7 H: 83,2 L: 24,9</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Varitas de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 639 P: 20,5 H: 82,7 L: 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo, tarta de manzana Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 761 P: 24,8H: 82,7 L: 34,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 703 P: 27,4 H: 79,6 L: 28,2</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 P: 29,7H: 175,1 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pescado Carne asada con verduras Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 751 P: 51H: 77,1 L: 25,1</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
FIESTA LOCAL DE BOADILLA DEL MONTE	<ul style="list-style-type: none"> Verdura rehogada Nuggets de pollo al horno con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 686 P: 27 H: 86,7 L: 23,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 682 P: 34,3 H: 72,2 L: 26,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Arroz con tomate * Cinta de lomo asada con ensalada * Fruta del tiempo, gelatina de fresa * Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 793 P: 28,6 H: 94,5L: 22,3</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.