

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 5	VIERNES 6
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• Salchichas de ave al horno con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 788 H: 75,9 P: 20,9 L: 43,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pasta con pollo</li> <li>• San Jacobos con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, helado</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 783 H: 83,7 P: 25,5 L: 36</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas a la casera con verduras</li> <li>• Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, postre cremoso</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 647 H: 79,5 P: 26,5 L: 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coditos a la boloñesa</li> <li>• Cinta de lomo con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo o gelatina de naranja</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 583 H: 62,3 P: 25,5 L: 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la milanesa</li> <li>• Filetes de merluza a la romana</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 637 H: 84,7 P: 27,6 L: 19,4</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 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas</li> <li>• Ragut de pavo con patatas panadera</li> <li>• Fruta del tiempo, yogur</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 663 H: 81 P: 28,8 L: 22</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis a la italiana</li> <li>• Huevos revueltos con jamón</li> <li>• Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 656 H: 79,3 P: 26,9 L: 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de picadillo</li> <li>• Escalopines con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 700 H: 93,5 P: 34,2 L: 19,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada campera</li> <li>• Albóndigas en salsa con panaché de verduras</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 743 H: 82,2 P: 27,9 L: 30,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Pollo asado con patatas</li> <li>• Fruta del tiempo, bizcocho de manzana</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 551 H: 67,6 P: 20,8 L: 19,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tres delicias</li> <li>• Filetes bacalao a la riojana</li> <li>• Fruta del tiempo, natillas</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 550 H: 92,8 P: 16,9 L: 10,8</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas</li> <li>• Nuggets de pollo con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, mousse de chocolate</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 681 H: 91 P: 27,3 L: 20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas con costillas</li> <li>• Tortilla de bonito con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 677 H: 73 P: 26,2 L: 29,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones a la boloñesa</li> <li>• Filetes de limanda al horno ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 649 H: 76,1 P: 19,1 L: 28,3</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 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaladilla rusa</li> <li>• Filetes rusos con tomate</li> <li>• Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 576 H: 65 P: 21,1 L: 24,1</p>
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• Varitas de merluza con ensalada de atún</li> <li>• Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 727 H: 86,4 P: 19,5 L: 32,4</p>				<p>Menú revisado por: <b>Elisabet Tovar Charneca</b> 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.