

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

<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>				
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones a la italiana</li> <li>• Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 641 H: 87,1 P: 23,7 L: 20,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas con costillas</li> <li>• Cinta de lomo al horno con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 592 H: 69,6 P: 20,8 L:23,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la milanesa</li> <li>• Bacalao a la riojana con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 618 H: 88,7 P: 23,8 L17,2</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>• Puré de zanahorias</li> <li>• Pollo asado con patatas a lo pobre</li> <li>• Fruta del tiempo, yogur</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 643 H: 62,7 P: 24,7 L: 31,1</p>
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</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: 657 H: 94,8 P: 26,2 L: 16,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis boloñesa</li> <li>• Huevos revueltos con jamón y ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, gelatina de fresa</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 769 H: 90 P: 32,1 L: 29,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la cubana</li> <li>• Albóndigas con panaché de verduras</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 775 H: 92,7 P: 26,2 L: 30,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías pintas con arroz</li> <li>• Filetes de limanda a la romana con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, natillas</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 719 H: 85,9 P: 32,9 L: 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas con bacón</li> <li>• Ragut de pavo en salsa de verduras con patatas panaderas</li> <li>• Fruta del tiempo, bizcocho de manzana</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 606 H: 62,3 P: 20,6 L: 28,3</p>
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coditos a la napolitana</li> <li>• Filetes de merluza al horno con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 688 H: 84,1 P: 31,2 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estofado de judías blancas con verduras</li> <li>• Tortilla de calabacín con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 588 H: 69,1 P: 23,5 L: 20,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Filetes rusos con tomate y patatas panaderas</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 618 H: 76,2 P: 22,4 L: 22,9</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>• Arroz abanda</li> <li>• Redondo de cerdo asado con salsa de verduras y patatas al horno</li> <li>• Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>• Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 694 H: 92,2 P: 23,3 L: 24,2</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.