

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>DÍA FESTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Varitas de merluza con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:647 H:84 P:30,2 L:17,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines a la italiana Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:614 H:83 P:22,9 L:19,4</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 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Albóndigas con patatas Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:697 H:79,5 P:21 L:30,5</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Bacalao a la riojana con ensalada Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:597 H:94,5 P:22,3 L:12,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Cinta de lomo al horno con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:614 H:66,7 P:31,8 L:23</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 638 H:81,7 P:21,7 L:23,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con arroz Huevos revueltos con jamón Fruta del tiempo, gelatina de piña Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 708 H:84,6 P:31,4 L:23,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de zanahorias Pollo asado con patatas Fruta del tiempo, yogur Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:614 H:67,1 P:25,5 L:25,4</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Salchichas al horno con tomate Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:694 H:97,2 P:25,5 L:18,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis boloñesa Filetes de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 657 H:83,1 P:31,7 L:20,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Redondo de cerdo al horno en salsa Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:692 H:58,4 P:28,6 L:35,4</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 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, tarta de galletas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:603 H:72,7 P:19,6 L:24,7</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:697 H:96 P:30,3 L:17,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo o cuajada Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:670 H:94,7 P:20,2 L:20,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coditos a la napolitana Filetes de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:682 H:101 P:25,7 L:17,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Albóndigas en salsa de verduras Fruta del tiempo, bizcocho Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:712 H:77,7 P:43,9 L:23,1</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.