

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
<p>Menú revisado por: Elisabet Tovar Charneca Dietista-Nutricionista N° As. 345</p> <p><i>Existe a su disposición información sobre las sustancias causantes de alergias e intolerancias alimentarias, conforme al Reglamento n°1169/2011.</i></p>				DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Salchichas al horno con ensalada Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:611 H:87,8 P:19 L:18,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 641 H:89,1 P:19,2 L:20,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Filetes rusos con tomate frito Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 573 H:65,5 P:26,2 L:21,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Bacalao al horno a la riojana Fruta del tiempo, torrijas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:683 H:102 P:38,2 L:11,2</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la cazuela con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:688 H:75,9 P:33,7 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa de verduras con patatas a lo pobre Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 643 H:64,6 P:31,4 L:26,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:649 H:84,3 P:24,3 L:22,4</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"> Tallarines con tomate Filete de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:671 H:71,2 P:22,1 L:31,6</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:621 H:79,1 P:24,6 L:21,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con arroz San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:689 H:74,7 P:28,8 L:26,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:587 H:53,5 P:27,9 L:27,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Redondo de cerdo al horno con salsa de verduras Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:669 H:56,4 P:27,5 L:34,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos Tortilla de atún con ensalada Fruta del tiempo, torrijas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:653 H:76,1 P:27,4 L:23,8</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con chorizo Croquetas con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:632 H:72,6 P:27,6 L:22,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, cuajada Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:588 H:62,3 P:23,8 L:25,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Ragut de pavo con salsa de verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:674 H:80,7 P:26,5 L:25,4</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"> Fideuá de pescado Filetes de limanda rebozados con ensalada Fruta del tiempo, yogurt Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:650 H:71,6 P:29,5 L:25,9</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.