

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<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>		FIESTA DEL TRABAJO	FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:701 H:89,5 P:16,8 L:29,3</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:665 H:84,2 P:25,9 L:22,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la italiana Filete de limanda al horno con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:573 H:80,6 P:20,6 L:17</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"> Ensaladilla rusa Estofado de pavo en salsa Fruta del tiempo, yogurt Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:633 H:75,5 P:28 L:22,3</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:707 H:65,6 P:25,5 L:36,7</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:614 H:85,8 P:29,2 L:13,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Filetes rusos con tomate frito Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 616 H:81,6 P:21,5 L:21,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Pollo asado con patatas al horno Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:621 H:69,6 P:25,8 L:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Salchichas de ave al horno con ensalada Fruta del tiempo, helado Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:717 H:70,2 P:24,4 L:35,9</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Varitas de merluza con ensalada de atún Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:648 H:99,2 P:18,4 L:18,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de judías blancas Huevos revueltos con jamón Fruta del tiempo, tarta de manzana Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:685 H:75,5 P:31,5 L:24,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Albóndigas en salsa con patatas panadera Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:640 H:80,3 P:22,9 L:23,2</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 H:75,1 P:23,4 L:29,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Carne asada con verduras Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:730 H:90,1 P:20,6 L:29,3</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, mouse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:681 H:91 P:27,3 L:20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con arroz Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo, cuajada Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:723 H:91,2 P:28,8 L:22,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coditos a la boloñesa Filete bacalao al horno con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:709 H:76 P:31,9 L:25,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Cinta de lomo asada con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:693 H:76,9 P:22,6 L:31,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:652 H:76,6 P:23,7 L:25</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.