

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO CAM	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 647 H: 79,5 P: 26,5 L: 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanese Bacalao a la riojana Fruta del tiempo Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 603 H: 101 P: 28,1 L: 8,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo, leche frita Pan, agua, 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 Ragut de pavo con patatas panaderas Fruta del tiempo o natillas Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 621 H: 73 P: 25,3 L: 23</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana Filetes de limanda al horno con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 692 H: 79,5 P: 26,8 L: 28,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coditos a la italiana Tortilla de bonito con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 686 H: 91,3 P: 24,5 L: 22,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías blancas estofadas Pollo asado con patatas fritas Fruta del tiempo Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 720 H: 69,1 P: 32,7 L: 31,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Escalopines con ensalada Fruta del tiempo, cuajada Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 681 H: 76,8 P: 31,7 L: 25,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas a la casera con patatas Fruta del tiempo, yogurt Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 675 H: 62,7 P: 22,6 L: 35,1</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Filetes de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 696 H: 76,3 P: 27,3 L: 29,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de judías pintas con arroz Filetes rusos con tomate frito y ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 697 H: 78,2 P: 29,6 L: 25,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Redondo de cerdo asado con patatas panadera Fruta del tiempo Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 625 H: 68,8 P: 22,2 L: 27,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo, leche frita Pan, agua, 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 tres delicias Tortilla de calabacín con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 666 H: 93,5 P: 20,2 L: 22</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas con verduras Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 657 H: 94,8 P: 26,2 L: 16,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Cinta de lomo al horno con patatas a lo pobre Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 652 H: 69,3 P: 22,2 L: 29,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Albóndigas a la casera con panaché de verduras Fruta del tiempo Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 688 H: 91,8 P: 23,2 L: 23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con tomate y queso Filetes de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 618 H: 87,5 P: 25,6 L: 16,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías blancas con chorizo Huevos revueltos con jamón y con ensalada Fruta del tiempo, bizcocho de manzana Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 666 H: 75,3 P: 30,1 L: 23,8</p>
LUNES 30				
<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanese Bacalao a la riojana Fruta del tiempo, mouse de fresa Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 562 H: 94,1 P: 26,6 L: 7,4</p>				<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>

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.