

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

<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>			<p>JUEVES 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Albóndigas en salsa con panaché de verduras Fruta del tiempo o arroz con leche Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 738 H: 75,5 P: 24,4 L: 35,1</p>	<p>VIERNES 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Ragut de pavo en salsa de verduras y champiñones Fruta del tiempo o gelatina de fresa Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 715 H: 86 P: 30 L: 25,5</p>
<p>LUNES 5</p> <p>FIESTA LOCAL DE BOADILLA DEL MONTE</p>	<p>MARTES 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno con ensalada Fruta del tiempo o mousse de chocolate Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 694 H: 92,1 P: 25,7 L: 23,4</p>	<p>MIÉRCOLES 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Filetes de limanda a la riojana con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 622 H: 77,6 P: 20,3 L: 23,8</p>	<p>JUEVES 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo o leche frita Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 646 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p>	<p>VIERNES 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Filetes rusos con patatas panaderas Fruta del tiempo o flan al caramelo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 635 H: 88 P: 22,6 L: 19,2</p>
<p>LUNES 12</p> <p>FESTIVIDAD NTRA SRA VIRGEN DEL PILAR</p>	<p>MARTES 13</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con jamón y ensalada Fruta del tiempo o melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 648 H: 79,6 P: 27,3 L: 21,7</p>	<p>MIÉRCOLES 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Brócoli rehogado San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 556 H: 81,8 P: 19,1 L: 14,4</p>	<p>JUEVES 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo con jamón y huevo Pollo asado con patatas panaderas Fruta del tiempo o cuajada Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 619 H: 66,2 P: 32,9 L: 23,3</p>	<p>VIERNES 16</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo o yogurt Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 638 H: 94,3 P: 27,4 L: 15,4</p>
<p>LUNES 19</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo o mousse de fresa Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 724 H: 69,4 P: 25,3 L: 36,9</p>	<p>MARTES 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías pintas estofadas Bacalao al horno con verduras Fruta del tiempo o bizcocho de manzana Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 690 H: 67,4 P: 24,8 L: 32,6</p>	<p>MIÉRCOLES 21</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Escalopines de cerdo con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 692 H: 81,8 P: 21,6 L: 29,6</p>	<p>JUEVES 22</p> <ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo o leche frita Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 646 H: 75,1 P: 29,7 L: 23,4</p>	<p>VIERNES 23</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Pavo en salsa con patatas panadera Fruta del tiempo o natillas Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 597 H: 77,8 P: 20,1 L: 20,5</p>
<p>LUNES 26</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo o melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 720 H: 97,4 P: 20,4 L: 26</p>	<p>MARTES 27</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Albóndigas a la casera con patatas fritas Fruta del tiempo o gelatina de piña Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 761 H: 76,7 P: 29,9 L: 34,6</p>	<p>MIÉRCOLES 28</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 629 H: 75,9 P: 26,1 L: 21,6</p>	<p>JUEVES 29</p> <ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Filete de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo o arroz con leche Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 743 H: 86,5 P: 40,5 L: 24,1</p>	<p>VIERNES 30</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo con pollo Redondo de cerdo al horno con verduras Fruta del tiempo o flan al caramelo Pan, zumo de naranja o leche o colacao <p>Kcal: 598 H: 59,8 P: 21,7 L: 28,1</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.