

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

				VIERNES 4
				<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta con pollo San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:721 P:22,6 H: 81,8 L:31,3</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:724 P:32,2 H:90,7 L:22,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coditos a la boloñesa Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:655 P:26,1 H:79,3 L:24,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Filetes de limanda a la romana con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:674 P:28,9 H: 90,7 L:20,4</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 P:29,7 H:75,1 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Ragut de pavo con patatas panadera Fruta del tiempo, helado Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 621 P:25,3 H:73 L:23</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la italiana Huevos revueltos con jamón y ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:635 P:23,8 H:80,1 L:22,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas Escalopines de cerdo con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:631 P:29,6 H:79,9 L:18,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera Albóndigas en salsa con panaché de verduras Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:653 P:31,6 H:69,2 L:25,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín * Pollo asado con patatas * Fruta del tiempo, bizcocho de manzana * Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 612 P: 29 H:61,5 L:26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Filetes bacalao a la riojana Fruta del tiempo, yogur Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 635 P:21,4 H:106 L:12,4</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 659 P: 25 H: 86,9 L:21,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Tortilla francesa con bonito y ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:613 P:22,9 H:69,8 L:25,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Filetes de merluza al horno con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:681 P:22,7 H:88,9 L:24,5</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 P: 29,7 H:75,1 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Filetes rusos con tomate frito Fruta del tiempo, helado Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:690 P: 23,3 H:83,5 L:27,2</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:605 P: 27,6 H: 77,3 L:19,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de judías pintas con arroz * Tortilla de calabacín con ensalada * Fruta del tiempo, natillas * Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:697 P: 26,9 H: 83,7 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Redondo de cerdo asado con patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:688 P:22,8 H:62,2 L:34,6</p>	<div style="text-align: center;"> <p>Menú revisado por:</p> <p>Elisabet Tovar Charneca</p> <p>Dietista-Nutricionista</p> <p>Nº As. 345</p> </div> <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.