

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 6	VIERNES 7
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Salchichas con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:622 H:70 P:18,5 L:28,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta con pollo</li> <li>San Jacobos con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, helado</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:710 H:87,2 P:23,2 L:27,7</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la casera con verduras</li> <li>Delicias de merluza con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, postre cremoso</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 725 H:88 P:36,3 L:21,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Filetes rusos con tomate y patatas</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:651 H:78,5 P:23,1 L:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis boloñesa</li> <li>Ragut de pavo con verduras</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:614 H:76 P:27,5 L:20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá de pescado</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de fresa</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:709 H:80,8 P:37,9 L:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla rusa</li> <li>Pollo asado con salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, yogur</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:634 H:54,1 P:28,9 L:31,7</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la italiana</li> <li>Cinta de lomo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:736 H:83,7 P:28,3 L:30,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de judías blancas</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de naranja</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:608 H:84,8 P:25 L:13,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Albóndigas a la casera con patatas</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, Colacao</li> </ul> <p>Kcal:674 H:80 P:25,5 L:25,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo</li> <li>Fruta del tiempo, leche frita</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:646 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de arroz con pollo</li> <li>Filetes de bacalao a la riojana</li> <li>Fruta del tiempo, helado</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:643 H:94,6: P:25,2 L:16,4</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Nuggets de pollo con tomate</li> <li>Fruta del tiempo, mousse de chocolate</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:615 H:83,2 P:22,3 L:19,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>Filete de pescado a la romana con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:617 H:75,4 P:26 L:21,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Carne asada en salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:683 H:77,6 P:29,9 L:27</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Tortilla de bonito con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de piña</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:678 H:86,5 P:25 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada campera</li> <li>Escalopines con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal:724 H:76,2 P:34,2 L:29,1</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>Menú revisado por: <b>Elisabet Tovar Charneca</b> 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.