

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera con atún Ragut de pavo con panaché de verduras Fruta del tiempo, tarta de manzana Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 722 P: 32,4 H:67,1 L:33,2</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Salchichas con patatas a lo pobre y tomate Fruta del tiempo, postre cremoso Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 654 P:18,5 H:72,5 L:29,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta con pollo Fritura de pescado variada con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 747 P: 21,2 H: 81 L:35</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pescado Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 702 P: 37,9 H: 77,8 L:24,8</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 Albóndigas con panaché de verduras Fruta del tiempo, helado Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 633 P:28,5 H:60,3 L:28,8</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con chorizo Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 654 P:33,7 H:68,7 L:24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 717 P:25,2 H:87,9 L:27,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Pollo asado en salsa Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 750 P:34,3 H:84,3 L:28,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Bacalao a la riojana Fruta del tiempo, gelatina de naranja Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 609 P: 19 H: 107 L:10,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo, yogur Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 610 P:21,5 H:76,9 L:21,6</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Empanadillas de bonito con ensalada Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 651 P:19,5 H:81,6 L:25,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 649 P:23,4 H:89,6 L:20,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Filetes rusos con tomate Fruta del tiempo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 636 P:20,5 H:78,4 L:24,6</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"> Ensalada campera con atún Carne asada con panaché de verduras Fruta del tiempo, helado Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 773 P:15,5 H:71,6 L:22,3</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
				<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.