

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
<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>			<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras • Escalopines con patatas fritas • Fruta del tiempo, gelatina de piña • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 687 P: 28,2 H: 80,2 L: 25,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Pescado al horno con ensalada • Fruta del tiempo, torrijas • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 671 P: 25,9 H: 75,5 L: 28,2</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de lentejas con verduras • Varitas de merluza con ensalada • Fruta del tiempo, mousse de chocolate • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 710 P: 33,7 H: 95,8 L: 18,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones a la boloñesa • Salchichas con tomate • Fruta del tiempo, bizcocho de manzana • Pan, zumo de naranja, leche colacao <p>Kcal: 660 P: 24,4 H: 74,4 L: 27,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Filetes rusos con tomate frito y patatas • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 681 P: 28,5 H: 72,2 L: 29,4</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: 704 P: 34 H:73,3 L: 28,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz abanda • Tortilla de patata con ensalada • Fruta del tiempo, flan al caramelo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 669 P: 16,6 H: 100 L: 20,8</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes rehogadas • Cinta de lomo con patatas • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 666 P: 30,2 H: 73,6 L: 24,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Albóndigas en salsa de verduras • Fruta del tiempo, gelatina de naranja • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 709 P: 34,5 H: 72,5 L: 29,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de garbanzos • San Jacobos con ensalada • Fruta del tiempo, natillas • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 683 P: 28,3 H: 85,1 L: 22,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de picadillo • Ragut de pavo con salsa de verduras • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 678 P: 36 H: 76,7 L: 23,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tallarines con tomate • Filete de pescado a la romana con ensalada • Fruta del tiempo, torrijas • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 692 P: 35,9 H:110 L: 9,7</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Fritura variada con ensalada • Fruta del tiempo, postre cremoso • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 713 P: 31,8 H: 85,3 L: 25,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas con costillas • Tortilla de jamón con ensalada • Fruta del tiempo, flan al caramelo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:718 P: 32 H: 66 L: 34,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín • Pollo asado con patatas • Fruta del tiempo, gelatina de fresa • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 723 P:49 H: 58,1 L: 31,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo • Fruta del tiempo, yogur • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 714 P: 32,8 H: 80 L: 27</p>	<p>DIA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA

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.