

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
<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>			FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis a la boloñesa</li> <li>• Varitas de merluza con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo o mousse de fresa</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:672 H:87,5 P:29,1 L:21,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías pintas con verduras</li> <li>• Cinta de lomo al horno con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo o natillas</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:607 H:66,4 P:27,2 L:22,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la Milanesa</li> <li>• Tortilla española con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 713 H:105 P:20,6 L:21,6</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, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal: 646 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas con jamón</li> <li>• Albóndigas a la casera con patatas</li> <li>• Fruta del tiempo, gelatina de piña</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:727 H:72,1 P:24,4 L:35,2</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Pescado al horno con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:732 H:74,2 P:33,1 L:29,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• San Jacobos con patatas</li> <li>• Fruta del tiempo, cuajada</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:612 H:81,2 P:18,5 L:21,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coditos con tomate y queso</li> <li>• Ragut de pavo con salsa de verduras</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:683 H:93,9 P:28,3 L:19,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas con costillas</li> <li>• Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:605 H:57,2 P:26 L:28,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de picadillo</li> <li>• Filetes rusos con tomate frito</li> <li>• Fruta del tiempo, yogurt</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:650 H:67,9 P:31,5 L:26,6</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• Salchichas con patatas</li> <li>• Fruta del tiempo, mousse de chocolate</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:614 H:89,2 P:13,4 L:21,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías blancas estofadas</li> <li>• Albóndigas a la casera con panaché de verduras</li> <li>• Fruta del tiempo, gelatina de fresa</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:731 H:69,9 P:32,1 L:31,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura rehogada con jamón</li> <li>• Redondo de cerdo asado con patatas panadera</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:667 H:62,4 P:26,4 L:32,8</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, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:646 H:75,1 P:29,7 L:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones a la boloñesa</li> <li>• Filetes de merluza a la romana con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:640 H:101 P:22,5 L:14,3</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallarines con tomate</li> <li>• Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:641 H:104 P:19,8 L:14,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de picadillo con pollo</li> <li>• Huevos revueltos con jamón con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, natillas</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:626 H:61,9 P:31,2 L:26,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Pollo asado con patatas</li> <li>• Fruta del tiempo</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:651 H:74,8 P:28 L:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz abanda</li> <li>• Pescado al horno con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, tarta de chocolate</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:664 H:113 P:13,5 L:16,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estofado de lentejas con verduras</li> <li>• Escalope con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>• Pan, agua, zumo de naranja o leche o colacao</li> </ul> <p>Kcal:626 H:70,1 P:23,4 L:25,8</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.