

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
<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>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Filetes rusos con tomate y patatas</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 613 P: 24,6 H: 65,8 L: 26,6</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la casera</li> <li>Empanadillas de bonito con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, mousse de chocolate</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 687 P: 26,1 H: 77,4 L: 27,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Nuggets de pollo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, yogur</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 642 P: 22,3 H: 88,6 L: 20,6</p>	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM	FIESTA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines con tomate</li> <li>Fritura de pescado variada con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, melocotón en almíbar</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 743 P: 23,9 H: 95,1 L: 27,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías pintas con verduras y arroz</li> <li>Tortilla española con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, flan al caramelo</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 669 P: 21 H: 95,1 L: 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Albóndigas en salsa de verduras</li> <li>Fruta del tiempo, arroz con leche</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 633 P: 27,6 H: 70,1 L: 24,8</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, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 550 P: 24,7 H: 65,2 L: 19,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a banda</li> <li>Escalopines con patatas fritas</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de naranja</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 781 P: 34,9 H: 82,4 L: 32,9</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Cinta de lomo con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, postre cremoso</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 515 P: 21,3 H: 52,3 L: 22,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas con verduras</li> <li>Salchichas con tomate y ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, bizcocho de chocolate</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 623 P: 22,1 H: 61,9 L: 29,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con costillas</li> <li>Filetes de pescado al horno con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, natillas</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 546 P: 17,9 H: 64,4 L: 22,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones boloñesa</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Fruta del tiempo, gelatina de piña</li> <li>Pan, zumo de naranja, leche, colacao</li> </ul> <p>Kcal: 558 P: 22,1 H: 68,7 L: 20,2</p>	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

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.