

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Varitas de merluza con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 667 P: 27,9 H: 92,2 L: 18</p> | <ul style="list-style-type: none"> Arroz abanda Huevos revueltos con jamón Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 729 P: 39 H: 93,7 L: 20,2</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tallarines a la italiana Escalopines con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 709 P: 24,9 H: 90,6 L: 25,8</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: 642 P: 32,1 H: 65 L: 26,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Albóndigas con patatas Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 678 P: 33,4 H: 81,7 L: 22,1</p> |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Salchichas con ensalada Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 639 P: 23,4 H: 87,1 L: 20</p> | <ul style="list-style-type: none"> Puré de zanahorias San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 624 P: 20 H: 80,1 L: 23</p> | <ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Pescado al horno con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 657 P: 38,6 H: 68,2 L: 23,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con arroz Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de piña Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 669 P: 23,7 H: 90,7 L: 19,6</p> | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Filetes rusos con tomate frito Fruta del tiempo, yogur Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 649 P: 35,4 H: 62,1 L: 27,6</p> |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Lomo con ensalada Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 686 P: 20,5 H: 71,3 L: 32,8</p> | <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis boloñesa Filetes de pescado a la romana con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 759 P: 27,3 H: 78,2 L: 35,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Pollo asado con patatas Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 719 P: 44,5 H: 66,5 L: 29,1</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: 669 P: 33,8 H: 66 L: 28,2</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Arroz a la cubana * Tortilla de jamón con ensalada * Fruta del tiempo, tarta de galletas * Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 747 P: 25 H: 83,2 L: 33,6</p> |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES | VIERNES |
| <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera Empanadillas de bonito Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 664 P: 24,9 H: 82,9 L: 23</p> | <ul style="list-style-type: none"> Coditos a la napolitana Nuggets de pollo con ensalada Fruta del tiempo, bizcocho Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 661 P: 23,4 H: 102 L: 15,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Carne asada con patatas Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 631 P: 37,1 H: 667,4 L: 22,2</p> | | <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.