

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			<ul style="list-style-type: none"> • Patatas con costillas • Filete de pescado al horno con ensalada • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 664 P: 30,4 H: 74,8 L: 23,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras • Albóndigas en salsa • Fruta del tiempo, flan al caramelo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 668 P: 25,2 H: 81,4 L: 23,8</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones a la boloñesa • Cinta de lomo con ensalada • Fruta del tiempo, postre cremoso • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 688 P: 30,4 H: 75,4 L: 27,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con verduras • San Jacobos con patatas fritas • Fruta del tiempo, gelatina de naranja • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 736 P: 27 H: 103L: 20,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Varitas de merluza con ensalada • Fruta del tiempo, natillas • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:662 P: 28,3 H: 73,5 L: 26,7</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: 665 P: 32,5 H: 72 L: 26,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Tortilla española con ensalada • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 693 P: 20,7 H: 94 L: 23,4</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes rehogadas • Nuggets de pollo con ensalada • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 672 P: 24,7 H: 85,1 L: 23,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de judías pintas con arroz • Salchichas con tomate • Fruta del tiempo, flan al caramelo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 659 P: 22,4 H: 76,8 L: 26,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fideuá • Filetes de pescado a la romana con ensalada • Fruta del tiempo, yogur • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 746 P: 39,7 H: 110 L: 14</p>	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM	DÍA NO LECTIVO SEGÚN CALENDARIO DE LA CAM
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de lentejas con chorizo • Tortilla de jamón con ensalada • Fruta del tiempo, mousse de chocolate • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 666 P: 26,2 H: 75,2 L: 26,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras rehogadas • Filetes rusos con tomate • Fruta del tiempo, natillas • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 648 P: 26,3 H: 68,6 L: 27,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la milanesa • Ragut de pavo con patatas fritas • Fruta del tiempo, arroz con leche • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 735 P: 28 H: 100 L: 23,1</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: 666 P: 34 H: 64,8 L: 28,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con tomate • Fritura de pescado con ensalada • Fruta del tiempo, gelatina de fresa • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 677 P: 23,1 H: 102 L: 10,7</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Coditos a la boloñesa • Empanadillas de bonito con ensalada • Fruta del tiempo, melocotón en almíbar • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 690 P: 22,1 H: 96,1 L: 9,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de picadillo • Albóndigas a la casera con salsa de verduras • Fruta del tiempo, flan al caramelo • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 702 P: 41,8 H: 62,2 L: 29,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de judías blancas • Tortilla de jamón con ensalada • Fruta del tiempo, tarta de chocolate • Pan, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 719 P:32,1 H: 79,1 L: 26,4</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.