

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera Salchichas con tomate Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:734 P:23,8 HC:113 L:18,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Escalopines con patatas Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 605 P:24,5 HC:84,6 L:17,2</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones boloñesa Fritura de pescado con ensalada Fruta del tiempo, mousse de fresa Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 739 P:44 HC:78L:26,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas con verduras y arroz San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:608 P:20,5 HC: 82,7 L:18,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verduras rehogadas Albóndigas a la casera con patatas Fruta del tiempo, gelatina de piña Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:654 P:32 HC:71,8 L:24,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo, leche frita Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 659 P:27,4 HC: 80,4 L:23,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, yogur Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 662 P: 26,6 HC:85 L:22,4</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Cinta de lomo con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:618 P:23,9 HC:80,3 L:20,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Pescado al horno con ensalada Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:608 P:22,1 HC:89,3 L:13,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Tortilla española con ensalada Fruta del tiempo, flan al caramelo Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal:686 P:22,5 HC:110 L:15,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate y queso rallado Ragut de pavo con salsa de verduras Fruta del tiempo, bizcocho de manzana Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 659 P:30,6 HC: 72,7 L: 26,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá con verduras Filetes rusos con tomate frito Fruta del tiempo, cuajada Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 742 P: 27,2 HC: 94,6 L:26,7</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la casera Nuggets de pollo con patatas Fruta del tiempo, mousse de chocolate Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 666 P: 19,7 HC: 97,8 L:19,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la boloñesa Delicias de merluza con ensalada Fruta del tiempo, natillas Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 679 P: 23,7HC: 106 L: 16,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Albóndigas a la casera con panaché de verduras Fruta del tiempo, arroz con leche Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 629 P: 28,8 HC: 77,3 L: 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo: sopa, garbanzos, carne, verdura, tocino y chorizo Fruta del tiempo, leche frita Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal 659 P: 27,4 HC: 80,4 L: 23,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Carne asada con patatas panadera Fruta del tiempo, tarta de galleta Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 593 P:14,3 HC: 105 L: 11</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta del tiempo, melocotón en almíbar Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 702 P: 22,6 HC: 104 L: 20,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Filetes de pescado a la romana con ensalada Fruta del tiempo, gelatina de fresa Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 644 P: 25,2 HC: 79,2 L:23,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Pollo asado con patatas Fruta del tiempo, natillas Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 671 P:35,6 HC:75,2 L:24,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Judías blancas a la asturiana Tortilla de jamón con ensalada Fruta del tiempo, cuajada Pan, agua, zumo de naranja, leche, colacao <p>Kcal: 571 P:29,3 HC:62,9 L: 20,3</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.