



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
 PR: Proteínas (g)
 LI: Lípidos (g)
 HC: Hidratos de carbono (g)
 CA: Calcio (mg)
 FE: Hierro (mg)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta KC:620 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6
04 Coditos con tomate Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	05 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	06 FESTIVO	07 FESTIVO	08 FESTIVO
11 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	12 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Merluza a la riojana con ensalada Fruta KC:655 PR:44 LI:20 HC:75 CA:241 FE:8	13 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	14 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	15 Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:618 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
18 Macarrones boloñesa Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	19 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:648 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8	20 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	21 Puré de zanahoria Brócolis rehogados Limanda a la plancha con ensalada Fruta KC:638 PR:23 LI:7 HC:49 CA:126 FE:4	22 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES