



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
				Fruta de temporada (media mañana) Crema hortelana Escalopines provenzal con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
				KC:640 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
04	05	06	07	08
Fruta de temporada (media mañana) Coditos con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla de atún con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
KC:630 PR:33 LI:30 HC:58 CA:132 FE:6	KC:675 PR:39 LI:34 HC:55 CA:147 FE:8			
11	12	13	14	15
Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Merluza a la riojana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Croquetas de jamón y empanadillas de atún Yogur Bocadillo (merienda)
KC:638 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	KC:627 PR:41 LI:15 HC:70 CA:230 FE:7	KC:669 PR:36 LI:42 HC:38 CA:91 FE:5	KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	KC:637 PR:24 LI:33 HC:65 CA:226 FE:4
18	19	20	21	22
Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
KC:619 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	KC:642 PR:33 LI:20 HC:72 CA:147 FE:9		KC:618 PR:25 LI:12 HC:56 CA:141 FE:4	KC:639 PR:21 LI:21 HC:57 CA:69 FE:3
25	26	27	28	29
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES