



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	03 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Ragout de pavo con verduritas Fruta (a elegir entre dos) KC:774 PR:42 LI:24 HC:75 CA:133 FE:8	04 Fideuá (sin gluten) Espinacas a la crema Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	05 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	06 FESTIVO
09	Pasta sin gluten Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	10 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:696 PR:25 LI:22 HC:51 CA:173 FE:6	11 Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	12 Paella Sopa Juliana Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	13 Puré de calabaza Guisantes con jamón Croquetas (sin gluten) Fruta - Lácteo KC:663 PR:20 LI:27 HC:64 CA:221 FE:4
16	Pasta sin gluten Crema de verduras Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	17 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tilapia a la menier con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:721 PR:35 LI:18 HC:56 CA:129 FE:7	18 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	19 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4	20 Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5
23	VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES
30	VACACIONES	31 VACACIONES	01	02	03



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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