



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	<p>Arroz con tomate Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:717 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3</p>	<p>03</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Ragout de pavo con verduritas Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:774 PR:42 LI:24 HC:75 CA:133 FE:8</p>	<p>04</p> <p>Fideuá Espinacas a la crema Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17</p>	<p>05</p> <p>Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10</p>	<p>06</p> <p>FESTIVO</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>
09	<p>Pasta sin huevo Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10</p>	<p>10</p> <p>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:625 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7</p>	<p>11</p> <p>Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5</p>	<p>12</p> <p>Arroz abunda Sopa Juliana Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:667 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4</p>	<p>13</p> <p>Puré de calabaza Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:650 PR:25 LI:8 HC:34 CA:83 FE:3</p>
16	<p>Espaguetis carbonara Crema de verduras Lacón a la gallega Fruta - Lácteo</p> <p>KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tilapia a la menier con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:671 PR:35 LI:18 HC:56 CA:129 FE:7</p>	<p>18</p> <p>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</p> <p>KC:150 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>19</p> <p>Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4</p>	<p>20</p> <p>Arroz con tomate Crema hortelana Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:719 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2</p>
23	<p>VACACIONES</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>
30	<p>VACACIONES</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>01</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>02</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>	<p>03</p> <p>KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0</p>



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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