



	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 verduras Fruta (a elegir entre dos) KC:774 PR:42 LI:24 HC:75 CA:133 FE:8	04 Espinacas a la crema Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:646 PR:28 LI:23 HC:19 CA:382 FE:4	05 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	06 FESTIVO KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
09	Macarrones boloñesa 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 Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:759 PR:32 LI:36 HC:53 CA:188 FE:8	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 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:682 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	13 Puré de calabaza Guisantes con jamón Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta - Lácteo KC:763 PR:20 LI:27 HC:64 CA:221 FE:4
16	Espaguetis carbonara Crema de verduras Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	17 Lentejas burgalesa Pisto manchego Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:705 PR:46 LI:33 HC:56 CA:120 FE:9	18 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	19 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:709 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5	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)