



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30		31	01 VACACIONES	02 VACACIONES	03 VACACIONES
06	VACACIONES	07 VACACIONES	08 Arroz con tomate Crema de verduras Ragout de ternera con ensalada Fruta  KC:741 PR:22 LI:24 HC:64 CA:77 FE:4	09 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Merluza en salsa verde con ensalada Fruta  KC:778 PR:46 LI:20 HC:79 CA:192 FE:9	10 Puré de calabaza Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta  KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
13	Macarrones boloñesa Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta  KC:752 PR:37 LI:24 HC:74 CA:298 FE:11	14 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta  KC:625 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7	15 Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta  KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	16 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta  KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	17 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta  KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6
20	Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta  KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	21 Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón Ternera asada a la jardinera con ensalada Fruta  KC:669 PR:41 LI:25 HC:72 CA:163 FE:9	22 Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta  KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	23 Fideuá Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta  KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	24 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta  KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
27	Espaguetis integrales con tomate Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta  KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	28 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta  KC:746 PR:25 LI:22 HC:51 CA:173 FE:6	29 Paella Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta  KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	30 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta  KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	31 Crema de verduras Coliflor rehogada Croquetas (sin lactosa) Fruta  KC:694 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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