



	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 - Lácteo	09 Menestra de verduras (sin guisantes) Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	10 Puré de calabaza Canelones gratinados Fruta - Lácteo
			KC:741 PR:22 LI:24 HC:64 CA:77 FE:4	KC:722 PR:33 LI:14 HC:68 CA:164 FE:5	KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
13	Macarrones boloñesa Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	14 Acelgas rehogadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	15 Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta - Lácteo	16 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	17 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:752 PR:37 LI:24 HC:74 CA:298 FE:11	KC:688 PR:24 LI:15 HC:42 CA:296 FE:10	KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	KC:603 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6
20	Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	21 Alcachofas con jamón Ternera asada a la jardinera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	22 Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	23 Fideuá Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	24 Crema hortelana Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:665 PR:32 LI:20 HC:42 CA:312 FE:10	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	KC:690 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
27	Espaguetis integrales carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	28 Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	29 Paella Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta - Lácteo	30 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	31 Crema de verduras Coliflor rehogada Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta - Lácteo
	KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	KC:660 PR:19 LI:26 HC:28 CA:107 FE:4	KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	KC:655 PR:58 LI:16 HC:31 CA:114 FE:6	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)