



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30		31	01	02	03
			VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	VACACIONES	07	08	09	10
		VACACIONES	Arroz con tomate Crema de verduras Ragout de ternera con ensalada Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Puré de calabaza Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
			KC:741 PR:22 LI:24 HC:64 CA:77 FE:4	KC:778 PR:46 LI:20 HC:79 CA:192 FE:9	KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
13	Pasta sin huevo Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	14	15	16	17
		Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Paella Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	Puré de zanahoria Pisto manchego Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:659 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	KC:625 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7	KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:666 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4
20	Arroz con tomate Crema de puerros Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	21	22	23	24
		Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón Ternera asada a la jardinera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	Arroz abanda Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Crema hortelana Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:667 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	KC:669 PR:41 LI:25 HC:72 CA:163 FE:9	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	KC:670 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6
27	Pasta sin huevo Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	28	29	30	31
		Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Paella Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta - Lácteo	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	Crema de verduras Coliflor rehogada Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	KC:677 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6	KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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