



	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  KC:741 PR:22 LI:24 HC:64 CA:77 FE:4	09 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:750 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7	10 Puré de calabaza Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo  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  KC:752 PR:37 LI:24 HC:74 CA:298 FE:11	14 Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:732 PR:39 LI:34 HC:70 CA:211 FE:9	15 Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo  KC:634 PR:27 LI:8 HC:27 CA:107 FE:4	16 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)  KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	17 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo  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  KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	21 Lentejas burgalesa Alcachofas con jamón Ternera asada a la jardinera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:825 PR:48 LI:39 HC:73 CA:168 FE:11	22 Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo  KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	23 Espinacas a la crema Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:646 PR:28 LI:23 HC:19 CA:382 FE:4	24 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo  KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
27	Espaguetis integrales carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo  KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	28 Judías blancas estofadas Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:759 PR:32 LI:36 HC:53 CA:188 FE:8	29 Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo  KC:634 PR:27 LI:8 HC:27 CA:107 FE:4	30 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)  KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	31 Crema de verduras Coliflor rehogada Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta - Lácteo  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)