



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	VACACIONES	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Ragout de ternera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
		KC:641 PR:22 LI:24 HC:64 CA:77 FE:4	KC:678 PR:46 LI:20 HC:79 CA:192 FE:9	KC:642 PR:19 LI:9 HC:50 CA:115 FE:4
13	14	15	16	17
Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
KC:619 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	KC:611 PR:29 LI:15 HC:63 CA:185 FE:7	KC:611 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	KC:605 PR:14 LI:11 HC:48 CA:121 FE:4
20	21	22	23	24
Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Ternera asada a la jardinera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Crema hortelana Escalopines provenzal con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
KC:659 PR:27 LI:37 HC:58 CA:98 FE:4	KC:628 PR:37 LI:19 HC:65 CA:154 FE:8	KC:612 PR:30 LI:19 HC:31 CA:159 FE:5	KC:606 PR:31 LI:30 HC:41 CA:85 FE:4	KC:640 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
27	28	29	30	31
Fruta de temporada (media mañana) Espaguetis integrales con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Palometa con tomate y ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Croquetas de jamón y empanadillas de atún Yogur Bocadillo (merienda)
KC:671 PR:41 LI:37 HC:69 CA:139 FE:6	KC:618 PR:22 LI:17 HC:46 CA:162 FE:6	KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	KC:644 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7