



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30		31	01 VACACIONES	02 VACACIONES	03 VACACIONES
06	VACACIONES	07 VACACIONES	08 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:778 PR:46 LI:20 HC:79 CA:192 FE:9	10 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
13	Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta - Lácteo KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	16 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	17 Bocadillo (media mañana) 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	Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Fideuá Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	24 Bocadillo (media mañana) Crema hortelana Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
27	Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Paella Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta - Lácteo KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	30 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	31 Bocadillo (media mañana) 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)