



	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 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	10 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 gluten Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	14 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	15 Paella Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	16 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	17 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	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: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 Lentejas estofadas con verduras 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 (sin gluten) Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	24 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	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:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	KC:670 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6
27	Pasta sin gluten Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	28 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) 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 (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	31 Crema de verduras Coliflor rehogada Croquetas (sin gluten) Fruta - Lácteo
	KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	KC:746 PR:25 LI:22 HC:51 CA:173 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: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)