



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Ragout de pavo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:748 PR:40 LI:24 HC:58 CA:190 FE:7	02 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:689 PR:24 LI:13 HC:34 CA:78 FE:3	03 Fideuá Espinacas a la crema Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:676 PR:59 LI:25 HC:54 CA:235 FE:18	04 Potage de garbanzos Pisto manchego Merluza a la riojana con ensalada Fruta - Lácteo KC:704 PR:55 LI:19 HC:81 CA:329 FE:10
07 Pasta sin huevo Crema de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:659 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	08 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Tilapia a la menier con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:671 PR:35 LI:18 HC:56 CA:129 FE:7	09 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:666 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4	10 Arroz con tomate Crema hortelana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:647 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	11 VACACIONES
14 VACACIONES	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 VACACIONES	18 VACACIONES
21 VACACIONES	22 Lentejas estofadas con verduras Crema de calabacín Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:718 PR:38 LI:24 HC:56 CA:110 FE:8	23 DÍA DE ARAGÓN Migas del pastor Pollo al chilindrón Fruta - Lácteo KC:790 PR:54 LI:42 HC:26 CA:107 FE:6	24 Arroz abunda Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	25 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta - Lácteo KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10
28 Pasta sin huevo Crema de puerros Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:777 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	29 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:725 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7	30 Patatas con magro Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	01	02

 **HOSTESER**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)

PR: Proteínas (g)

LI: Lípidos (g)

HC: Hidratos de carbono (g)

CA: Calcio (mg)

FE: Hierro (mg)