



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	
31		01 Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Ragout de pavo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		02 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo		03 Espinacas a la crema Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		04 Potage de garbanzos Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo	
		KC:761 PR:47 LI:38 HC:60 CA:205 FE:8		KC:709 PR:31 LI:24 HC:45 CA:106 FE:5		KC:640 PR:23 LI:24 HC:35 CA:416 FE:5		KC:762 PR:45 LI:31 HC:78 CA:315 FE:11	
07 Espaguetis Amatriciana Crema de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo		08 Lentejas burgalesa Menestra de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		09 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo		10 Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos)		11 VACACIONES	
KC:759 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11		KC:705 PR:46 LI:33 HC:56 CA:120 FE:9		KC:824 PR:48 LI:28 HC:98 CA:601 FE:7		KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4			
14 VACACIONES		15 VACACIONES		16 VACACIONES		17 VACACIONES		18 VACACIONES	
21 VACACIONES		22 Lentejas castellanas Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		23 DÍA DE ARAGÓN Migas del pastor Pollo al chilindrón Fruta - Lácteo		24 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		25 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta - Lácteo	
		KC:755 PR:39 LI:42 HC:56 CA:158 FE:10		KC:790 PR:54 LI:42 HC:26 CA:107 FE:6		KC:632 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4		KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	
28 Macarrones boloñesa Crema de puerros Lacón a la gallega Fruta - Lácteo		29 Judías blancas estofadas Pisto manchego Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos)		30		01		02	
KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6		KC:804 PR:40 LI:52 HC:84 CA:316 FE:9							