



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 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Ragout de pavo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:619 PR:37 LI:19 HC:53 CA:179 FE:6	02 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Escalopines provenzal con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:609 PR:31 LI:24 HC:45 CA:106 FE:5	03 Fruta de temporada (media mañana) Fideuà Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:609 PR:29 LI:18 HC:58 CA:108 FE:5	04 Fruta de temporada (media mañana) Potage Merluza a la riojana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:635 PR:39 LI:12 HC:69 CA:211 FE:7
07 Fruta de temporada (media mañana) Espaguetis con tomate Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:619 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	08 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Tilapia a la menier con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:630 PR:31 LI:13 HC:49 CA:121 FE:6	09 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:609 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5	10 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:609 PR:26 LI:32 HC:44 CA:90 FE:4	11 VACACIONES
14 VACACIONES	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 VACACIONES	18 VACACIONES
21 VACACIONES	22 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas castellanas Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:605 PR:39 LI:42 HC:56 CA:158 FE:10	23 DÍA DE ARAGÓN Fruta de temporada (media mañana) Crema hortelana Pollo al chilindrón Yogur Bocadillo (merienda) KC:621 PR:35 LI:19 HC:51 CA:219 FE:7	24 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:641 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	25 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur Bocadillo (merienda) KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8
28 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:630 PR:33 LI:30 HC:58 CA:132 FE:6	29 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta Bocadillo (merienda) KC:662 PR:30 LI:33 HC:77 CA:291 FE:6	30 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:635 PR:36 LI:25 HC:18 CA:179 FE:5	01	02