



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
28	29	30	01	02
			FESTIVO	FESTIVO
			KC:300 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	
05	06	07	08	09
Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Patatas con costillas Coliflor rehogada Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	Fideuá (sin gluten) Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Salmorejo (sin gluten) Menestra de verduras Escalopines (sin gluten) con ensalada Fruta - Lácteo
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:669 PR:27 LI:19 HC:62 CA:141 FE:7	KC:684 PR:40 LI:41 HC:27 CA:82 FE:5	KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	KC:568 PR:32 LI:29 HC:48 CA:120 FE:5
12	13	14	15	16
Pasta sin gluten Crema de puerros Lomo al horno con ensalada Fruta - Lácteo	Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Paella Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta - Lácteo	FESTIVO	DÍA SIN GLUTEN Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo
KC:788 PR:39 LI:34 HC:57 CA:127 FE:6	KC:696 PR:25 LI:22 HC:51 CA:173 FE:6	KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	KC:300 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:747 PR:26 LI:14 HC:58 CA:91 FE:4
19	20	21	22	23
Arroz con tomate Crema de espárragos Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Croquetas (sin gluten) Fruta (a elegir entre dos)	Ensalada campera Brócolis rehogados Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	Fideuá (sin gluten) Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Gazpacho (sin gluten) Panache de verduras Pollo a la milanesa (sin gluten) con ensalada Fruta - Lácteo
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	KC:715 PR:51 LI:39 HC:62 CA:169 FE:8	KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	KC:734 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4
26	27	28	29	30
Ensalada de pasta (sin gluten) Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Puré de zanahoria Guisantes con jamón Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	Paella Vichyssoise Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Salmorejo (sin gluten) Ensalada rosse Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo
KC:886 PR:46 LI:59 HC:67 CA:176 FE:7	KC:697 PR:41 LI:25 HC:80 CA:123 FE:8	KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6	KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	KC:745 PR:22 LI:27 HC:57 CA:160 FE:6