

| LUNES                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>29</div> <div></div> <div></div> <div></div>                                                                                                                                  | <div>30</div> <div></div> <div></div> <div></div>                                                                                                                                                                                       | <div>01</div> <div>Patatas con magro<br/>Coliflor rehogada<br/>Pollo al chilindrón<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:721 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6</div>                                       | <div>02</div> <div>Paella<br/>Ensalada de alubias<br/>Merluza a la riojana con ensalada<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18</div>                  | <div>03</div> <div>Puré de zanahoria<br/>Guisantes con jamón<br/>Ragout de pavo con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:737 PR:29 LI:13 HC:55 CA:138 FE:4</div>                |
| <div>06</div> <div>Arroz con tomate<br/>Crema de calabacín<br/>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:717 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3</div> | <div>07</div> <div>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)<br/>Acelgas rehogadas<br/>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:727 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6</div>    | <div>08</div> <div>Fideuá<br/>Espinacas a la crema<br/>Limanda a la plancha con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17</div>                                | <div>09</div> <div>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br/>Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10</div> | <div>10</div> <div>Crema de verduras<br/>Judías verdes rehogadas<br/>Lomo asado con verduras y con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:766 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12</div> |
| <div>13</div> <div>FESTIVO</div> <div></div> <div></div>                                                                                                                           | <div>14</div> <div>Pasta sin huevo<br/>Crema de puerros<br/>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:723 PR:46 LI:25 HC:53 CA:98 FE:6</div>                                             | <div>15</div> <div>Lentejas estofadas con verduras<br/>Menestra de verduras<br/>Lomo al ajillo a la plancha con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:759 PR:46 LI:35 HC:67 CA:138 FE:9</div> | <div>16</div> <div>Arroz negro<br/>Sopa Juliana<br/>Abadejo al horno con ensalada<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:774 PR:61 LI:32 HC:65 CA:233 FE:17</div>                        | <div>17</div> <div>Puré de calabaza<br/>Pisto manchego<br/>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:650 PR:25 LI:8 HC:34 CA:83 FE:3</div>          |
| <div>20</div> <div>Arroz con tomate<br/>Crema de champiñón<br/>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:717 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3</div> | <div>21</div> <div>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)<br/>Alcachofas con jamón<br/>Salchichas frescas en salsa con ensalada<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:762 PR:28 LI:18 HC:74 CA:371 FE:12</div> | <div>22</div> <div>Patatas con costillas<br/>Brócolis rehogados<br/>Jamoncitos de pollo con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5</div>                      | <div>23</div> <div>Fideuá<br/>Espinacas a la crema<br/>Filete de merluza a la plancha con ensalada<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17</div>       | <div>24</div> <div>Crema hortelana<br/>Panache de verduras<br/>Lasaña (sin huevo)<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9</div>                           |
| <div>27</div> <div>Pasta sin huevo<br/>Crema de espárragos<br/>Lacón a la gallega<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7</div>                         | <div>28</div> <div>Lentejas estofadas con verduras<br/>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7</div>                                                   | <div>29</div> <div>Paella<br/>Sopa Juliana<br/>Filete de caballa al horno con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17</div>                                  | <div>30</div> <div>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br/>Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)<br/>Fruta (a elegir entre dos)</div> <div>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10</div> | <div>31</div> <div>Puré de zanahoria<br/>Ensalada rosse<br/>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br/>Fruta - Lácteo</div> <div>KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4</div>      |



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)  
PR: Proteínas (g)  
LI: Lípidos (g)  
HC: Hidratos de carbono (g)  
CA: Calcio (mg)  
FE: Hierro (mg)