



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
29	30	01	02	03
		Patatas con magro Coliflor rehogada Pollo al chilindrón Fruta - Lácteo	Arroz con tomate Ensalada de alubias Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Puré de zanahoria Guisantes con jamón Ragout de pavo con ensalada Fruta - Lácteo
		KC:721 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6	KC:667 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	KC:737 PR:29 LI:13 HC:55 CA:138 FE:4
06	07	08	09	10
Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Espinacas a la crema Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	Crema de verduras Judías verdes rehogadas Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:874 PR:52 LI:42 HC:89 CA:217 FE:11	KC:646 PR:28 LI:23 HC:19 CA:382 FE:4	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	KC:666 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12
13	14	15	16	17
FESTIVO	Espaguetis Amatriciana (integrales) Crema de puerros Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Lentejas burgalesa Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta - Lácteo	Sopa Juliana Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Puré de calabaza Pisto manchego Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:767 PR:41 LI:26 HC:69 CA:132 FE:7	KC:774 PR:33 LI:36 HC:56 CA:130 FE:9	KC:693 PR:33 LI:24 HC:39 CA:130 FE:5	KC:775 PR:24 LI:13 HC:44 CA:102 FE:4
20	21	22	23	24
Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Salchichas frescas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	Espinacas a la crema Lomo ibérico con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Crema hortelana Panache de verduras Lasaña a la boloñesa Fruta - Lácteo
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:725 PR:35 LI:32 HC:77 CA:386 FE:14	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:694 PR:27 LI:30 HC:29 CA:399 FE:5	KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9
27	28	29	30	31
Coditos carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos)	Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	Puré de zanahoria Ensalada rosse Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo
KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	KC:684 PR:27 LI:8 HC:27 CA:107 FE:4	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6