



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<br>Coliflor rehogada<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta - Lácteo                   | Paella<br>Ensalada de alubias<br>Merluza a la riojana con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos) | Puré de zanahoria<br>Guisantes con jamón<br>Ragout de pavo con ensalada<br>Fruta - Lácteo                   |
|                                                                                       |                                                                                                                                               | KC:721 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6                                                              | KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18                                                            | KC:737 PR:29 LI:13 HC:55 CA:138 FE:4                                                                        |
| 06                                                                                    | 07                                                                                                                                            | 08                                                                                                | 09                                                                                               | 10                                                                                                          |
| Arroz con tomate<br>Crema de calabacín<br>Huevos fritos con patatas<br>Fruta - Lácteo | Judías blancas estofadas<br>Acelgas rehogadas<br>Hamburguesa de pollo a la plancha<br>con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)              | Fideuá<br>Espinacas a la crema<br>Limanda a la romana con ensalada<br>Fruta - Lácteo              | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño completo<br>Fruta (a elegir entre dos)                        | Crema de verduras<br>Judías verdes rehogadas<br>Lomo asado con verduras y con<br>ensalada<br>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:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17                                                             | KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11                                                            | KC:766 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12                                                                        |
| 13                                                                                    | 14                                                                                                                                            | 15                                                                                                | 16                                                                                               | 17                                                                                                          |
| FESTIVO                                                                               | Espaguetis Amatriciana (integrales)<br>Crema de puerros<br>Albóndigas en salsa con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)                     | Lentejas burgalesa<br>Menestra de verduras<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta - Lácteo    | Arroz negro<br>Sopa Juliana<br>Abadejo al horno con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)       | Puré de calabaza<br>Pisto manchego<br>Pollo a la milanesa con ensalada<br>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:774 PR:61 LI:32 HC:65 CA:233 FE:17                                                            | KC:775 PR:24 LI:13 HC:44 CA:102 FE:4                                                                        |
| 20                                                                                    | 21                                                                                                                                            | 22                                                                                                | 23                                                                                               | 24                                                                                                          |
| Arroz con tomate<br>Crema de champiñón<br>Huevos fritos con patatas<br>Fruta - Lácteo | Judías blancas estofadas<br>Alcachofas con jamón<br>Salchichas frescas en salsa con<br>ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)                 | Patatas con costillas<br>Brócolis rehogados<br>Jamoncitos de pollo con ensalada<br>Fruta - Lácteo | Fideuá<br>Espinacas a la crema<br>Cazón en adobo con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)      | Crema hortelana<br>Panache de verduras<br>Lasaña a la boloñesa<br>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:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18                                                            | KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9                                                                        |
| 27                                                                                    | 28                                                                                                                                            | 29                                                                                                | 30                                                                                               | 31                                                                                                          |
| Coditos carbonara<br>Crema de espárragos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta - Lácteo      | Lentejas estofadas con verduras<br>Revuelto murciano<br>Croquetas, empanadillas y jamón de<br>York a la plancha<br>Fruta (a elegir entre dos) | Paella<br>Sopa Juliana<br>Filete de caballa al horno con<br>ensalada<br>Fruta - Lácteo            | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño completo<br>Fruta (a elegir entre dos)                        | Puré de zanahoria<br>Ensalada rosse<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>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:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17                                                             | KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11                                                            | KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6                                                                        |