

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Pollo al chilindrón Yogur Bocadillo (merienda) KC:669 PR:36 LI:42 HC:38 CA:91 FE:5	02 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Merluza a la riojana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:667 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	03 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Ragout de pavo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:637 PR:29 LI:13 HC:55 CA:138 FE:4
06 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:638 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	07 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:683 PR:42 LI:22 HC:82 CA:191 FE:9	08 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Limanda a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:618 PR:33 LI:21 HC:49 CA:105 FE:4	09 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda) KC:601 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	10 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:616 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12
13 FESTIVO	14 Fruta de temporada (media mañana) Espaguetis integrales con tomate Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:667 PR:41 LI:26 HC:69 CA:132 FE:7	15 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:627 PR:22 LI:17 HC:47 CA:116 FE:6	16 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Abadejo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:627 PR:31 LI:24 HC:49 CA:77 FE:3	17 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Pollo a la milanesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:625 PR:24 LI:13 HC:44 CA:102 FE:4
20 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:639 PR:21 LI:21 HC:57 CA:69 FE:3	21 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Salchichas frescas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:634 PR:25 LI:13 HC:70 CA:360 FE:11	22 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	23 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Cazón en adobo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:629 PR:35 LI:21 HC:50 CA:88 FE:5	24 Fruta de temporada (media mañana) Crema hortelana Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:623 PR:21 LI:9 HC:55 CA:223 FE:7
27 Fruta de temporada (media mañana) Coditos con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:630 PR:33 LI:30 HC:58 CA:132 FE:6	28 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta Bocadillo (merienda) KC:686 PR:29 LI:33 HC:76 CA:242 FE:7	29 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Filete de caballa al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:602 PR:30 LI:20 HC:54 CA:65 FE:3	30 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda) KC:601 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	31 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:642 PR:27 LI:23 HC:48 CA:143 FE:5



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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