

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 16 de octubre ¡CELEBRAMOS EL DÍA MUNDIAL DEL PAN!	29	30	01	02	03
			Bocadillo (media mañana) Patatas con magro Coliflor rehogada Pollo al chilindrón Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Paella Ensalada de alubias Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) Puré de zanahoria Guisantes con jamón Ragout de pavo con ensalada Fruta - Lácteo
			KC:771 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
	Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) Fideuá Espinacas a la crema Limanda a la romana con ensalada Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) 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: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	Bocadillo (media mañana) Espaguetis Amatriciana (integrales) Crema de puerros Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) Lentejas burgalesa Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Arroz negro Sopa Juliana Abadejo al horno con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) 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: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
	Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Salchichas frescas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Fideuá Espinacas a la crema Cazón en adobo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) 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: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
	Bocadillo (media mañana) Coditos carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) Paella Sopa Juliana Filete de caballa al horno con ensalada Fruta - Lácteo	Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	Bocadillo (media mañana) 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: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



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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