

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 16 de octubre ¡CELEBRAMOS EL DÍA MUNDIAL DEL PAN!	29	30	01	02	03
			Patatas con magro Coliflor rehogada Pollo al chilindrón Fruta - Lácteo	Paella Ensalada de alubias Merluza a la riojana 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:965 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 Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Fideuá (sin gluten) Espinacas a la crema Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) 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:727 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6	KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:766 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12
	13	14	15	16	17
	FESTIVO	Pasta sin gluten Crema de puerros Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta - Lácteo	Arroz negro Sopa Juliana Abadejo al horno con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Puré de calabaza Pisto manchego Pollo a la milanesa (sin gluten) con ensalada Fruta - Lácteo
		KC:725 PR:37 LI:18 HC:41 CA:82 FE:5	KC:719 PR:26 LI:22 HC:55 CA:125 FE:7	KC:774 PR:61 LI:32 HC:65 CA:233 FE:17	KC:730 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 (sin chorizo, morcilla, tocino) 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	Fideuá (sin gluten) Espinacas a la crema Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Crema hortelana Panache de verduras Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:762 PR:28 LI:18 HC:74 CA:371 FE:12	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	KC:690 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
	27	28	29	30	31
	Pasta sin gluten Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Croquetas (sin gluten) Fruta (a elegir entre dos)	Paella Sopa Juliana Filete de caballa al horno con ensalada Fruta - Lácteo	Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	Puré de zanahoria Ensalada rosse Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	KC:763 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	KC:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	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)