

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 FESTIVO	04 Arroz con tomate Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:667 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	05 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Pollo en salsa Fruta - Lácteo KC:797 PR:46 LI:30 HC:63 CA:192 FE:8	06 Fideuá Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	07 Puré de calabaza Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
10 FESTIVO	11 Pasta sin huevo Crema de puerros Lacón a la gallega Fruta (a elegir entre dos) KC:827 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	12 Lentejas estofadas con verduras Coliflor rehogada Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:648 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8	13 Sopa de cocido Panache de verduras Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:676 PR:54 LI:15 HC:32 CA:129 FE:6	14 DÍA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA Arroz con tomate Frijoles mexicanos Fajitas de pollo Fruta - Lácteo KC:740 PR:27 LI:26 HC:64 CA:82 FE:3
17 Arroz con tomate Crema de champiñón Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:708 PR:25 LI:27 HC:58 CA:50 FE:3	18 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:674 PR:39 LI:25 HC:76 CA:172 FE:7	19 Patatas con magro Brócolis rehogados Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:699 PR:31 LI:19 HC:27 CA:80 FE:6	20 Fideuá Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	21 Crema de verduras Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:652 PR:17 LI:10 HC:38 CA:179 FE:6
24 Pasta sin huevo Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:709 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	25 Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:693 PR:35 LI:14 HC:46 CA:104 FE:6	26 Arroz abanda Espinacas a la crema Salmón a la marinera con ensalada Fruta - Lácteo KC:752 PR:30 LI:20 HC:54 CA:65 FE:3	27 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	28 Puré de zanahoria Pisto manchego Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
01	02	03	04	05



**DÍA DE LA
GASTRONOMÍA
MEXICANA**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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