



**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)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 FESTIVO	04 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con salchichas Fruta (a elegir entre dos) KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	05 Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Pollo en salsa Fruta - Lácteo KC:860 PR:53 LI:44 HC:65 CA:206 FE:9	06 Espinacas a la crema Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:696 PR:28 LI:23 HC:19 CA:382 FE:4	07 Puré de calabaza Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
10 FESTIVO	11 Espaguetis integrales con tomate Crema de puerros Lacón a la gallega Fruta (a elegir entre dos) KC:796 PR:28 LI:39 HC:62 CA:134 FE:5	12 Lentejas estofadas con verduras Coliflor rehogada Tortilla francesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:719 PR:26 LI:22 HC:55 CA:125 FE:7	13 Sopa de picadillo Panache de verduras Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:676 PR:48 LI:18 HC:31 CA:102 FE:6	14 DÍA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA Arroz blanco 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 Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	18 Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:793 PR:32 LI:20 HC:50 CA:271 FE:9	19 Patatas con magro Brócolis rehogados Albóndigas en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:707 PR:22 LI:14 HC:23 CA:183 FE:5	20 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:682 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	21 Crema de verduras Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
24 Macarrones boloñesa Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:736 PR:20 LI:12 HC:67 CA:310 FE:10	25 Lentejas burgalesa Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos) KC:869 PR:41 LI:52 HC:87 CA:258 FE:9	26 Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:647 PR:30 LI:23 HC:19 CA:383 FE:4	27 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	28 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6
01	02	03	04	05