



**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 Acelgas rehogadas Pollo en salsa Fruta - Lácteo KC:666 PR:38 LI:25 HC:37 CA:292 FE:9	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 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 Coliflor rehogada Tortilla francesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:668 PR:14 LI:34 HC:26 CA:72 FE:4	13 Sopa de picadillo Panache de verduras Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:756 PR:55 LI:20 HC:39 CA:143 FE:7	14 DÍA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA Arroz blanco 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 Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:643 PR:32 LI:20 HC:50 CA:271 FE:9	19 Patatas con magro Brócolis rehogados Albóndigas en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:743 PR:26 LI:19 HC:43 CA:114 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 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 Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos) KC:701 PR:19 LI:32 HC:61 CA:217 FE:4	26 Paella Espinacas a la crema Salmón a la marinera con ensalada Fruta - Lácteo KC:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17	27 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:703 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	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