

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
29		30		31		01 VACACIONES		02 VACACIONES	
05 VACACIONES		06 VACACIONES		07 VACACIONES		08 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos)		09 Crema de verduras Guisantes con jamón Ragout de pavo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	
						KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4		KC:702 PR:29 LI:13 HC:45 CA:217 FE:6	
12 Espaguetis integrales con tomate Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		13 Lentejas estofadas con verduras Coliflor rehogada Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		14 Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		15 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)		16 Puré de calabaza Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	
KC:759 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11		KC:749 PR:33 LI:28 HC:56 CA:153 FE:9		KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17		KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10		KC:747 PR:26 LI:14 HC:58 CA:91 FE:4	
19 Arroz con tomate Crema de espárragos Huevos fritos con salchichas Fruta (a elegir entre dos)		20 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		21 Patatas con costillas Brócolis rehogados Pollo en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		22 Fideuá Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		23 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5		KC:703 PR:31 LI:24 HC:67 CA:201 FE:7		KC:806 PR:49 LI:52 HC:39 CA:111 FE:5		KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19		KC:679 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7	
26 Macarrones integrales boloñesa Crema de champiñón Lacón en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		27 Lentejas estofadas con verduras Panache de verduras Croquetas (sin lactosa) Fruta (a elegir entre dos)		28 Paella Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		29 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)		30 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	
KC:763 PR:41 LI:37 HC:67 CA:130 FE:6		KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8		KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16		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)