

	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 Ragout de pavo con ensalada Yogur
				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 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 (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	16 Puré de calabaza Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur
KC:759 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11		KC:708 PR:21 LI:40 HC:27 CA:101 FE:5	KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	KC:663 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	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 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 Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	23 Crema hortelana Albóndigas a la casera con ensalada Yogur
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5		KC:672 PR:23 LI:19 HC:41 CA:301 FE:9	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:715 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9
26 Macarrones integrales boloñesa Crema de champiñón Lacón en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		27 Verdura rehogada Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha 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 (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	30 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Yogur
KC:763 PR:41 LI:37 HC:67 CA:130 FE:6		KC:762 PR:22 LI:50 HC:57 CA:201 FE:4	KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	KC:663 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	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)