



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	
29		30		31		01		02	
						VACACIONES		VACACIONES	
05		06		07		08		09	
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos)		Crema de verduras Guisantes con jamón 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		13		14		15		16	
Espaguetis integrales con tomate Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Lentejas estofadas con verduras Coliflor rehogada Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)		Puré de calabaza Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur	
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:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11		KC:747 PR:26 LI:14 HC:58 CA:91 FE:4	
19		20		21		22		23	
Arroz con tomate Crema de espárragos Huevos fritos con salchichas Fruta (a elegir entre dos)		Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Patatas con costillas Brócolis rehogados Pollo en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Fideuá Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Crema hortelana Judías verdes rehogadas Albóndigas a la casera con ensalada Yogur	
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5		KC:725 PR:28 LI:19 HC:63 CA:190 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:715 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9	
26		27		28		29		30	
Macarrones integrales boloñesa Crema de champiñón Lacón en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Lentejas burgalesa Panache de verduras Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos)		Paella Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)		Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)		Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Yogur	
KC:763 PR:41 LI:37 HC:67 CA:130 FE:6		KC:819 PR:41 LI:52 HC:87 CA:258 FE:9		KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16		KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11		KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6	