



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 VACACIONES	02 VACACIONES
05 VACACIONES	06 VACACIONES	07 VACACIONES	08 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:638 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	09 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Ragout de pavo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:652 PR:29 LI:13 HC:45 CA:217 FE:6
12 Fruta de temporada (media mañana) Espaguetis integrales con tomate Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:659 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	13 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:649 PR:33 LI:28 HC:56 CA:153 FE:9	14 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:641 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	15 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta Bocadillo (merienda) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	16 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:620 PR:33 LI:19 HC:45 CA:111 FE:4
19 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:645 PR:26 LI:36 HC:57 CA:87 FE:3	20 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:660 PR:36 LI:30 HC:63 CA:196 FE:7	21 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:635 PR:36 LI:25 HC:18 CA:179 FE:5	22 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:644 PR:41 LI:19 HC:65 CA:153 FE:6	23 Fruta de temporada (media mañana) Crema hortelana Albóndigas a la casera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:615 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9
26 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones integrales napolitana Lacón en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:630 PR:33 LI:30 HC:58 CA:132 FE:6	27 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta Bocadillo (merienda) KC:672 PR:31 LI:33 HC:79 CA:245 FE:7	28 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	29 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta Bocadillo (merienda) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	30 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:622 PR:33 LI:28 HC:49 CA:172 FE:6