



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 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 Yogur
12 Pasta sin gluten 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 (sin gluten) con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	15 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	16 Puré de calabaza Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur
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 (sin gluten) Espinacas a la crema 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 Yogur
26 Pasta sin gluten Crema de champiñón Lacón en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	27 Lentejas estofadas con verduras Panache de verduras Croquetas (sin gluten) 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 (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	30 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Yogur