

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	28	29	30	01	02
				Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Rapollo rehogado Fruta	Paella Espinacas a la crema Calamares en salsa Ensalada de lechuga Yogur
				KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:871 PR:67 LI:32 HC:96 CA:247 FE:19
	05	06	07	08	09
	Arroz integral con tomate Crema de calabacín Lomo al ajillo a la plancha Patatas Fritas Fruta	Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate y aceituna Fruta	Patatas guisadas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo Dados de zanahoria (*) Fruta	Fideuá Sopa Juliana Merluza a la riojana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Puré de calabaza Guisantes con jamón Ragout de pavo con verduritas Ensalada de lechuga Yogur
	KC:728 PR:32 LI:37 HC:70 CA:78 FE:4	KC:641 PR:33 LI:14 HC:46 CA:102 FE:7	KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	KC:724 PR:28 LI:13 HC:53 CA:101 FE:4
	12	13	14	15	16
	FESTIVO	Pasta sin huevo Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta	Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Coliflor rehogada Lomo al ajillo a la plancha Fruta	Arroz con verduras Espinacas a la crema Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta	Crema de verduras (*) Salmón al horno Ensalada de tomate y orégano Yogur
		KC:623 PR:46 LI:25 HC:53 CA:98 FE:6	KC:736 PR:44 LI:35 HC:63 CA:187 FE:8	KC:757 PR:69 LI:34 HC:72 CA:237 FE:17	KC:714 PR:26 LI:12 HC:48 CA:203 FE:7
	19	20	21	22	23
	Arroz integral con tomate Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Lomo asado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Crema hortelana Panache de verduras Filete de pollo a la plancha Dados de boniato Fruta	Fideuá Espinacas a la crema Abadejo al horno Ensalada de tomate y aceituna Fruta	Potaje de garbanzos Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Yogur
	KC:753 PR:32 LI:30 HC:94 CA:94 FE:5	KC:778 PR:25 LI:13 HC:69 CA:311 FE:12	KC:631 PR:27 LI:8 HC:39 CA:190 FE:6	KC:766 PR:60 LI:33 HC:58 CA:261 FE:17	KC:774 PR:48 LI:18 HC:57 CA:251 FE:9
 HOSTESER INFORMACIÓN NUTRICIONAL KC: Energía (Kcal) PR: Proteínas (g) LI: Lípidos (g) HC: Hidratos de carbono (g) CA: Calcio (mg) FE: Hierro (mg)	26	27	28	29	30
	Pasta sin huevo Crema de champiñón Lacón asado a la gallega con patatas Fruta	Judías blancas estofadas con verduras Brócolis rehogados Hamburguesa vegetal horneada Ensalada de lechuga Fruta	Paella Sopa Juliana Filete de limanda a la plancha Ensalada de tomates Fruta	Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Rapollo rehogado Fruta	Puré de zanahoria Pisto manchego Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
	KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	KC:683 PR:42 LI:22 HC:82 CA:191 FE:9	KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:666 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4