

SE OFRECEN DOS PLATOS PRINCIPALES A ELEGIR Y DOS POSTRES  
 SE OFRECE UN BOCADILLO VARIADO EN EL PRIMER RECREO DE LOS CURSOS DE PRIMARIA

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL SE REFIERE AL  
 PRIMER PLATO MÁS CONSUMIDO Y AL SEGUNDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				Sopa de puchero Judías verdes rehogadas  Lasaña boloñesa  Fruta – lácteo
				Kcal 782 P 79 L 36 HC 81 Ca 504 F 9
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Arroz con tomate Crema de puerros  Huevos fritos con salchichas  Fruta – lácteo	Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas  Jamoncitos de pollo con ensalada  Fruta – lácteo	Puré de calabaza Coliflor rehogada  Filete de ternera con ensalada  Fruta – lácteo	Paella valenciana Sopa Juliana  Merluza la romana con ensalad  Fruta – lácteo	Canelones Rossini Puré de verduras  Lomo ibérico con ensalada  Fruta – lácteo
Kcal 780 P 27 L 50 HC 59 Ca 88 Fe 5	Kcal 796 P 46 L 39 HC 78 Ca 186 Fe 9	Kcal 729 P 26 L 9 HC 39 Ca 189 Fe 7	Kcal 758 P 56 L 22 HC 61 Ca 223 Fe 16	Kcal 740 P 51 L 37 HC 51 Ca 533 F 5
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Coditos carbonara Brócoli rehogado  Pollo milanesa con ensalada  Fruta – lácteo	Lentejas castellanas Guisantes con jamón  Salmón a la marinera con ensalada  Fruta – lácteo	Patatas con costillas Menestra de verduras  Jamón asado en su jugo con ensalada  Fruta – lácteo	Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta – lácteo	Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas  Croquetas y empanadillas con ensalada  Fruta – lácteo
Kcal 785 P 48 L 30 HC 82 Ca 119 Fe 6	Kcal 678 P 46 L 20 HC 79 Ca 192 Fe 9	Kcal 747 P 41 L 57 HC 44 Ca 127 Fe 6	Kcal 770 P 58 L 26 HC 75 Ca 184 Fe 11	Kcal 703 P 26 L 33 HC 80 Ca 255 Fe 5
<b>18</b>	<b>19 C. ASTURIANA</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Arroz blanco con tomate Crema de calabacín  Albóndigas en salsa con ensalada  Fruta – lácteo	Fabada asturiana  Escalopines de ternera al cabrales  Fruta – lácteo	Marmitako Espinacas a la crema  Jamoncitos de pollo con ensalada  Fruta – lácteo	Fideua Sopa de verduras  Buchones de bacalao con ensalada  Fruta – lácteo	Puré de calabaza Pisto manchego  Tortilla española con ensalada  Fruta – lácteo
Kcal 753 P 32 L 30 H 94 C 94 F 5	Kcal 799 P 51 L 49 HC 65 Ca 201 Fe 10	Kcal 703 P 55 L 29 HC 57 Ca 65 Fe 5	Kcal 801 P 63 L 33 HC 65 Ca 265 Fe 17	Kcal 686 P 21 L 22 HC 54 Ca 146 Fe 5
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
Macarrones napolitana Panaché de verduras  Lacón en salsa con ensalada  Fruta – lácteo	Lentejas con verduras Coliflor rehogada  Bonito con tomate con ensalada  Fruta – lácteo	Arroz con tomate Espinacas a la crema  Huevos fritos con salchichas  Fruta – lácteo	Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta – lácteo	
Kcal 773 P 49 L 51 HC 81 Ca 129 Fe 7	Kcal 793 P 41 L 41 HC 60 Ca 144 Fe 9	Kcal 780 P 27 L 50 H 59 C 88 F 5	Kcal 770 P 58 L 26 HC 75 Ca 184 Fe 11	