



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30		01 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Filete de pollo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	02 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Lomo ibérico con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	03 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)	04 Fruta de temporada (media mañana) Crema de calabacín Limanda a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:629 PR:44 LI:25 HC:60 CA:135 FE:8	KC:511 PR:7 LI:1 HC:47 CA:84 FE:3	KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	KC:511 PR:23 LI:17 HC:44 CA:126 FE:4
07	FESTIVO	FESTIVO	09 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Estofado de ternera con ensalada (niños) Yogur Bocadillo (merienda)	10 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	11 Fruta de temporada (media mañana) Fideuà Buchones de bacalao a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:555 PR:22 LI:19 HC:52 CA:84 FE:4	KC:518 PR:22 LI:17 HC:46 CA:162 FE:6	KC:589 PR:39 LI:26 HC:49 CA:105 FE:4
14	Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	15 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Jamón asado en su jugo con guarnición Fruta Bocadillo (merienda)	16 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Filete de merluza a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	17 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	18 Fruta de temporada (media mañana) Judías verdes rehogadas Croquetas de jamón, empanadillas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:553 PR:25 LI:21 HC:41 CA:102 FE:4	KC:729 PR:38 LI:32 HC:76 CA:140 FE:8	KC:565 PR:34 LI:25 HC:54 CA:94 FE:4	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:614 PR:26 LI:34 HC:55 CA:260 FE:4
21	Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas a la casera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	22 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Bocadillo (merienda)	23 VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES
	KC:542 PR:19 LI:9 HC:50 CA:115 FE:4	KC:545 PR:24 LI:32 HC:43 CA:80 FE:3	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
28	VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	31 VACACIONES	01
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	


HOSTESER
 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 KC: Energía (Kcal)
 PR: Proteínas (g)
 LI: Lípidos (g)
 HC: Hidratos de carbono (g)
 CA: Calcio (mg)
 FE: Hierro (mg)