

Da prioridad en tu dieta a las frutas y verduras de temporada

ESTE MES



APIO

LOMBARDA



COLES DE BRUSELAS



MANDARINA



MANZANA



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	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	30 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	31 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	01 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	02 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
05	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	06 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	07 Coliflor rehogada Lomo asado en salsa con ensalada Fruta KC:734 PR:18 LI:30 HC:49 CA:270 FE:9	08 Paella Merluza en salsa verde con ensalada Fruta KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	09 Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur KC:664 PR:28 LI:14 HC:73 CA:120 FE:5
12	Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	13 Judías blancas estofadas Limanda a la romana con ensalada Fruta KC:742 PR:43 LI:37 HC:61 CA:207 FE:8	14 Acelgas rehogadas Albóndigas a la casera con ensalada Yogur KC:730 PR:37 LI:23 HC:61 CA:302 FE:11	15 Fideuá Salmón a la marinera con ensalada Fruta KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	16 Guisantes a la francesa Lacón en salsa con ensalada Yogur KC:659 PR:34 LI:40 HC:42 CA:118 FE:5
19	Coditos carbonara Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta KC:849 PR:46 LI:28 HC:106 CA:130 FE:7	20 Brócolis gratinados Perca al horno con ensalada Fruta KC:755 PR:39 LI:38 HC:37 CA:377 FE:5	21 Lentejas burgalesa Tortilla de patatas con ensalada Yogur KC:891 PR:43 LI:47 HC:77 CA:183 FE:11	22 Paella Palometa con tomate y ensalada Fruta KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	23 Puré de calabaza Jamón asado en su jugo con ensalada Yogur KC:661 PR:26 LI:25 HC:50 CA:127 FE:5
26	Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	27 Potage Merluza a la riojana con ensalada Fruta KC:704 PR:55 LI:19 HC:81 CA:329 FE:10	28 Crema de verduras Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Yogur KC:668 PR:26 LI:33 HC:71 CA:334 FE:7	29 Fideuá Filete de caballa al horno con ensalada Fruta KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	30 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur KC:758 PR:33 LI:20 HC:48 CA:130 FE:5