

*En junio
la fruta parece
viva*



HOSTESER
 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 Arroz abanda Merluza en salsa verde con ensalada Fruta KC:617 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4 | 02 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:615 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4 |
| 05 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4 | 06 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8 | 07 Patatas con magro Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:648 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6 | 08 Fideuá Limanda a la plancha con ensalada Fruta KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17 | 09 Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4 |
| 12 Macarrones napolitana Crema de calabacín Lacón en salsa con ensalada Fruta KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6 | 13 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9 | 14 Gazpacho Coliflor rehogada Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:659 PR:26 LI:13 HC:36 CA:97 FE:3 | 15 Arroz abanda Sopa Juliana Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2 | 16 🇺🇵 FESTIVO FIESTA FIN DE CURSO |
| 19 Coditos con tomate Crema de calabacín Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta KC:673 PR:38 LI:23 HC:42 CA:87 FE:5 | 20 Lentejas estofadas con verduras Ensalada rosse Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:648 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8 | 21 Salmorejo Panache de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:659 PR:26 LI:13 HC:36 CA:97 FE:3 | 22 Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4 | 23 🏖️ VACACIONES |
| 26 🏖️ VACACIONES | 27 🏖️ VACACIONES | 28 🏖️ VACACIONES | 29 🏖️ VACACIONES | 30 🏖️ VACACIONES |