



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	03 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	04 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 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
09 Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	10 Lentejas estofadas con verduras Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:621 PR:30 LI:21 HC:55 CA:103 FE:7	11 Patatas con magro Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	12 Fideuá Sopa Juliana Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	13 Puré de zanahoria Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
16 Macarrones boloñesa Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta KC:869 PR:47 LI:51 HC:68 CA:137 FE:7	17 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9	18 Arroz abanda Limanda a la plancha con ensalada Fruta KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	19 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	20 Crema de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7
23 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	24 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8	25 Patatas con costillas Brócolis rehogados Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:636 PR:41 LI:41 HC:27 CA:83 FE:4	26 Fideuá Sopa Juliana Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	27 Puré de calabaza Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
30 Macarrones con tomate Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	31 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta KC:672 PR:28 LI:18 HC:74 CA:371 FE:12	01	02	03


INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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