



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30		01 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta	02 Puré de zanahoria Lomo ibérico a la plancha con ensalada Yogur	03 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta	04 Patatas con magro Limanda a la plancha con ensalada Yogur
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:697 PR:41 LI:25 HC:80 CA:123 FE:8	KC:555 PR:26 LI:13 HC:49 CA:106 FE:4	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:572 PR:28 LI:17 HC:27 CA:96 FE:5
07	FESTIVO	FESTIVO	09 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	10 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	11 Arroz abanda Bacalao a la plancha Yogur
	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:519 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2	KC:627 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6	KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2
14	Pasta sin gluten Lomo ibérico con ensalada Fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta	16 Paella Filete de merluza a la plancha con ensalada Yogur	17 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	18 Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Yogur
	KC:685 PR:45 LI:33 HC:52 CA:106 FE:6	KC:761 PR:40 LI:35 HC:72 CA:159 FE:9	KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:550 PR:32 LI:15 HC:24 CA:122 FE:3
21	Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	22 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	23 VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES
	KC:548 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4	KC:519 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2	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	



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