

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 Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:617 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	10 Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón 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 - Lácteo 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 Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
16 Pasta sin huevo Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	17 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:677 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6	18 Arroz abanda Espinacas a la crema Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	19 Sopa de cocido (pasta sin huevo) 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 - Lácteo KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7
23 Arroz con tomate Crema de puerros Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:708 PR:25 LI:27 HC:58 CA:50 FE:3	24 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:676 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 - Lácteo KC:736 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 - Lácteo KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
30 Pasta sin huevo Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:659 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	31 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:672 PR:45 LI:28 HC:61 CA:206 FE:9	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)