

*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	02
				Alcachofas con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta - Lácteo
				KC:644 PR:29 LI:14 HC:25 CA:262 FE:9	KC:659 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5
	05	06	07	08	09
	Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Patatas con magro Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	Vichyssoise Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Puré de calabaza Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo
	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8	KC:648 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	KC:680 PR:23 LI:27 HC:65 CA:150 FE:6	KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
	12	13	14	15	16
	Macarrones boloñesa Crema de calabacín Lacón en salsa con ensalada Fruta - Lácteo	Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Gazpacho Coliflor rehogada Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo	Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	FESTIVO FIESTA FIN DE CURSO
	KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	KC:876 PR:41 LI:47 HC:74 CA:241 FE:10	KC:684 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4	KC:634 PR:27 LI:8 HC:27 CA:107 FE:4	
	19	20	21	22	23
	Coditos carbonara Crema de calabacín Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo	Lentejas estofadas con verduras Ensalada rosse Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	Salmorejo Panache de verduras Croquetas , empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo	Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos)	VACACIONES
	KC:824 PR:46 LI:35 HC:82 CA:114 FE:6	KC:742 PR:33 LI:20 HC:72 CA:147 FE:9	KC:673 PR:21 LI:32 HC:67 CA:235 FE:4	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	
	26	27	28	29	30
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES