

*Da prioridad en tu dieta a las frutas y verduras de temporada*

**ESTE MES**



**APIO**



**LOMBARDA**



**COLES DE BRUSELAS**



**MANDARINA**



**MANZANA**



**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
28		29	30	31	01
					Fruta de temporada (media mañana) Potage Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
		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:583 PR:32 LI:25 HC:45 CA:166 FE:6
04	05	06	07	08	VACACIONES
Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Merluza en salsa verde con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)		
KC:569 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	KC:613 PR:42 LI:25 HC:57 CA:132 FE:7	KC:645 PR:33 LI:9 HC:72 CA:189 FE:6	KC:638 PR:19 LI:17 HC:43 CA:61 FE:3		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
11	12	13	14	15	VACACIONES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
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:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
18	19	20	21	22	VACACIONES
VACACIONES	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Ragout de ternera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	
KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:645 PR:24 LI:32 HC:43 CA:80 FE:3	KC:609 PR:45 LI:24 HC:55 CA:135 FE:9	KC:606 PR:31 LI:30 HC:41 CA:85 FE:4	KC:617 PR:19 LI:9 HC:50 CA:115 FE:4	
25	26	27	28	29	VACACIONES
Fruta de temporada (media mañana) Coditos con tomate Hamburguesa en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Potage Lacón en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	
KC:718 PR:45 LI:26 HC:78 CA:131 FE:7	KC:603 PR:26 LI:23 HC:62 CA:174 FE:7	KC:669 PR:36 LI:42 HC:38 CA:91 FE:5	KC:641 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	KC:550 PR:22 LI:8 HC:38 CA:204 FE:7	