

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Spaguettis con tomate y chorizo Filetes de lomo con patatas fritas Fruta, leche y pan	Judías estofadas Tortilla de atún c/ lechuga y tomate Fruta, leche y pan	Paella Valenciana Jamón de york a la plancha c/ lechuga Fruta, leche y pan
		<u>ENERGÍA Kcal: 1.288</u> Proteínas: 48 Calcio (Mg): 360 Hierro (mg): 8	<u>ENERGÍA Kcal: 962</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 286 Hierro (mg): 8,10	<u>ENERGÍA Kcal: 1.093</u> Proteínas: 40 Calcio (Mg): 353 Hierro (mg): 7
7	8	9	10	11
Patatas guisadas con costillas Varitas y empanadillas c/ lechuga Yogourt, fruta y pan	Cocido castellano completo Natillas, fruta y pan	Crema de calabacín Filete de pechuga de pollo c/ patatas fritas Fruta, leche y pan	Lentejas caseras c/ aderezos Tortilla de patata c/ lechuga Fruta, leche y pan	Macarrones c/ chorizo y tomate Filete de merluza c/ lechuga Fruta, queso y pan
<u>ENERGÍA Kcal: 1.084</u> Proteínas: 40,6 Calcio (Mg): 235 Hierro (mg): 9	<u>ENERGÍA Kcal: 1.171</u> Proteínas: 43 Calcio (Mg): 228 Hierro (mg): 9	<u>ENERGÍA Kcal: 1.147</u> Proteínas: 43 Calcio (Mg): 309 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 1.014</u> Proteínas: 38 Calcio (Mg): 230 Hierro (mg): 9,2	<u>ENERGÍA Kcal: 1.062</u> Proteínas: 39,8 Calcio (Mg): 371 Hierro (mg): 12,7
14	15	16	17	18
Paella valenciana Salchicas c/ tomate Fruta, leche y pan	Lentejas a la riojana Filetes de merluza c/ ensalada Fruta, leche y pan	Sopa de picadillo c/ huevo y jamón Escalope c/ patatas fritas Fruta, leche y pan	Estofado de judías blancas Tortilla de jamón de york c/ lechuga Yogourt, fruta y pan	Crema de verduras variadas Jamoncitos de pollo en salsa c/ arroz Fruta, leche y pan
<u>ENERGÍA Kcal: 1.176</u> Proteínas: 45 Calcio (Mg): 368 Hierro (mg): 7,06	<u>ENERGÍA Kcal: 1.046</u> Proteínas: 39 Calcio (Mg): 234 Hierro (mg): 10	<u>ENERGÍA Kcal: 1.048</u> Proteínas: 39 Calcio (Mg): 355 Hierro (mg): 9,25	<u>ENERGÍA Kcal: 965</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 397 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 1.141</u> Proteínas: 42 Calcio (Mg): 346 Hierro (mg): 11,9
21	22	23	24	25
Spaguettis c/ tomate y chorizo San Jacobo casero c/ lechuga Fruta, leche y pan	Cocido castellano completo Natillas, fruta y pan	Crema de champiñón natural Carne asada c/ arroz Fruta, leche y pan	Lentejas caseras Filetes de merluza c/ lechuga Fruta, yogourt y pan	Sopa de verduras Filete de ternera c/ patatas fritas Fruta, leche y pan
<u>ENERGÍA Kcal: 1.128</u> Proteínas: 42 Calcio (Mg): 368 Hierro (mg): 7,06	<u>ENERGÍA Kcal: 1.171</u> Proteínas: 43 Calcio (Mg): 228 Hierro (mg): 9	<u>ENERGÍA Kcal: 973</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 365 Hierro (mg): 9,25	<u>ENERGÍA Kcal: 1.046</u> Proteínas: 39 Calcio (Mg): 234 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 1.128</u> Proteínas: 42 Calcio (Mg): 378 Hierro (mg): 8
28	29	30		
Coditos c/ tomate y chorizo Cinta de lomo c/ patatas fritas Fruta, leche y pan	Patatas c/ carne Filetes de merluza c/ lechuga Fruta, leche y pan	Lentejas estofadas Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta, leche y pan		
<u>ENERGÍA Kcal: 1.288</u> Proteínas: 48 Calcio (Mg): 360 Hierro (mg): 8	<u>ENERGÍA Kcal: 1.080</u> Proteínas: 39 Calcio (Mg): 239 Hierro (mg): 9	<u>ENERGÍA Kcal: 962</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 280 Hierro (mg): 8,1		