

*Noviembre
subimos nuestras
defensas con alimentos*

AJO
Rey de los
antibacterianos



ALMENDRA
llena de
vitamina E

**CHOCOLATE
NEGRO**
(sin azúcar)
protege
los glóbulos blancos



**QUEDADA
VIRTUAL
=
CONTAGIO
CERO**



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
02	FESTIVO	03 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta Bocadillo (merienda)	04 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Limanda a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	05 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas a la casera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	06 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:547 PR:12 LI:20 HC:57 CA:53 FE:2	KC:510 PR:33 LI:18 HC:56 CA:136 FE:7	KC:534 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6	KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8
09	FESTIVO	10 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Filete de pollo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	11 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	12 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	13 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Albóndigas a la casera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:654 PR:47 LI:28 HC:54 CA:120 FE:6	KC:548 PR:28 LI:23 HC:47 CA:191 FE:7	KC:565 PR:34 LI:25 HC:54 CA:94 FE:4	KC:601 PR:34 LI:17 HC:84 CA:150 FE:7
16	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Estofado de ternera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	17 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla de jamón con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	18 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Mero rebozado con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	19 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)	20 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Filete de pollo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:564 PR:31 LI:27 HC:53 CA:91 FE:5	KC:519 PR:35 LI:18 HC:55 CA:128 FE:8	KC:529 PR:35 LI:21 HC:50 CA:88 FE:5	KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	KC:531 PR:18 LI:7 HC:38 CA:182 FE:5
23	Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	24 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Lomo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	25 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Filete de pollo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	26 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	27 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Croquetas de jamón, empanadillas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:533 PR:32 LI:26 HC:42 CA:131 FE:6	KC:660 PR:36 LI:30 HC:63 CA:196 FE:7	KC:669 PR:36 LI:42 HC:38 CA:91 FE:5	KC:541 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	KC:563 PR:20 LI:27 HC:64 CA:221 FE:4
30	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Albóndigas a la casera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	01	02	03	04
	KC:653 PR:31 LI:26 HC:79 CA:86 FE:5				