

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

**ESTE MES**



**APIO**

**LOMBARDA**



**COLES DE BRUSELAS**



**MANDARINA**



**MANZANA**



**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	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	30 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	31 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	01 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	02 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 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:599 PR:33 LI:28 HC:56 CA:153 FE:9	07 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Lomo asado en salsa con guarnición de calabacín Fruta Bocadillo (merienda) KC:534 PR:18 LI:30 HC:49 CA:270 FE:9	08 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:567 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	09 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con guarnición de guisantes Yogur Bocadillo (merienda) KC:537 PR:35 LI:19 HC:60 CA:140 FE:5
12	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:545 PR:24 LI:32 HC:43 CA:80 FE:3	13 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:500 PR:33 LI:18 HC:54 CA:181 FE:6	14 Fruta de temporada (media mañana) Acelgas rehogadas Albóndigas en salsa con guarnición de zanahoria Yogur Bocadillo (merienda) KC:588 PR:24 LI:15 HC:42 CA:296 FE:10	15 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Salmón a la marinera con guarnición de brócoli Fruta Bocadillo (merienda) KC:529 PR:35 LI:21 HC:50 CA:88 FE:5	16 Fruta de temporada (media mañana) Guisantes a la francesa Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:503 PR:27 LI:26 HC:41 CA:111 FE:5
19	Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Hamburguesa en salsa con guarnición de calabacín Fruta Bocadillo (merienda) KC:618 PR:45 LI:26 HC:78 CA:131 FE:7	20 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Perca al horno con guarnición de pimientos Fruta Bocadillo (merienda) KC:558 PR:32 LI:23 HC:19 CA:167 FE:5	21 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:527 PR:22 LI:17 HC:47 CA:116 FE:6	22 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Palometa con tomate y ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:544 PR:11 LI:8 HC:44 CA:24 FE:1	23 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Jamón asado en su jugo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:511 PR:26 LI:25 HC:50 CA:127 FE:5
26	Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:659 PR:27 LI:37 HC:58 CA:98 FE:4	27 Fruta de temporada (media mañana) Potage Merluza a la riojana con guarnición de pimientos Fruta Bocadillo (merienda) KC:535 PR:39 LI:12 HC:69 CA:211 FE:7	28 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Croquetas de jamón, empanadillas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:594 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7	29 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Filete de caballa al horno con guarnición de zanahorias Fruta Bocadillo (merienda) KC:529 PR:35 LI:21 HC:50 CA:88 FE:5	30 Fruta de temporada (media mañana) Judías verdes rehogadas Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:521 PR:40 LI:25 HC:36 CA:150 FE:5