



*Feliz*  
**2023**

**HOSTESER OS DESEA  
SALUD, FELICIDAD  
Y BUENA MESA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 VACACIONES  KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	03 VACACIONES  KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	04 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 VACACIONES  KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
09 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:588 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	10 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Albóndigas a la casera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:692 PR:42 LI:22 HC:84 CA:145 FE:9	11 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:669 PR:36 LI:42 HC:38 CA:91 FE:5	12 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:594 PR:41 LI:19 HC:65 CA:153 FE:6	13 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Escalopines provenzal con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:575 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6
16 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:630 PR:33 LI:30 HC:58 CA:132 FE:6	17 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:655 PR:41 LI:34 HC:47 CA:213 FE:8	18 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:541 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	19 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)  KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	20 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:573 PR:21 LI:9 HC:55 CA:223 FE:7
23 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:659 PR:27 LI:37 HC:58 CA:98 FE:4	24 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:519 PR:27 LI:19 HC:62 CA:141 FE:7	25 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Pollo a la milanesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:540 PR:27 LI:18 HC:17 CA:170 FE:4	26 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:592 PR:38 LI:27 HC:50 CA:117 FE:5	27 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:637 PR:24 LI:33 HC:65 CA:226 FE:4
30 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones con tomate Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:561 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	31 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Estofado de ternera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:594 PR:42 LI:23 HC:56 CA:195 FE:9	01	02	03


**HOSTESER**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

KC: Energía (Kcal)  
PR: Proteínas (g)  
LI: Lípidos (g)  
HC: Hidratos de carbono (g)  
CA: Calcio (mg)  
FE: Hierro (mg)