

*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 Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta	04 Bocadillo (media mañana) Lentejas burgalesa Limanda a la romana con ensalada Yogur	05 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas a la casera con ensalada Fruta	06 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:757 PR:44 LI:37 HC:64 CA:149 FE:9	KC:684 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11
09	FESTIVO	10 Bocadillo (media mañana) Macarrones boloñesa Filete de pollo con ensalada Fruta	11 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur	12 Bocadillo (media mañana) Paella Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta	13 Bocadillo (media mañana) Puré de zanahoria Lasaña a la boloñesa Yogur
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:647 PR:46 LI:28 HC:52 CA:111 FE:6	KC:634 PR:31 LI:28 HC:67 CA:215 FE:8	KC:813 PR:63 LI:33 HC:69 CA:250 FE:17	KC:824 PR:48 LI:28 HC:98 CA:601 FE:7
16	Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Estofado de ternera con ensalada Fruta	17 Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta	18 Bocadillo (media mañana) Fideuá Mero rebozado con ensalada Yogur	19 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta	20 Bocadillo (media mañana) Crema de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur
	KC:664 PR:33 LI:31 HC:67 CA:98 FE:6	KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	KC:678 PR:28 LI:14 HC:63 CA:198 FE:7
23	Bocadillo (media mañana) Coditos carbonara Huevos fritos con salchichas Fruta	24 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Lomo al horno con ensalada Fruta	25 Bocadillo (media mañana) Patatas con magro Filete de pollo con ensalada Yogur	26 Bocadillo (media mañana) Paella Calamares a la andaluza con ensalada Fruta	27 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Yogur
	KC:876 PR:41 LI:47 HC:71 CA:124 FE:7	KC:660 PR:36 LI:30 HC:63 CA:196 FE:7	KC:671 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6	KC:709 PR:51 LI:27 HC:70 CA:210 FE:18	KC:637 PR:24 LI:33 HC:65 CA:226 FE:4
30	Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Albóndigas a la casera con ensalada Fruta	01	02	03	04
	KC:753 PR:32 LI:30 HC:94 CA:94 FE:5				