

*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 Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	07 Bocadillo (media mañana) Coliflor rehogada Lomo asado en salsa con guarnición de calabacín Fruta KC:734 PR:18 LI:30 HC:49 CA:270 FE:9	08 Bocadillo (media mañana) Paella Merluza en salsa verde con ensalada Fruta KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	09 Bocadillo (media mañana) Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo con guarnición de guisantes Yogur KC:664 PR:28 LI:14 HC:73 CA:120 FE:5
12	Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	13 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Limanda a la romana con ensalada Fruta KC:742 PR:43 LI:37 HC:61 CA:207 FE:8	14 Bocadillo (media mañana) Acelgas rehogadas Albóndigas en salsa con guarnición de zanahoria Yogur KC:638 PR:24 LI:15 HC:42 CA:296 FE:10	15 Bocadillo (media mañana) Fideuá Salmón a la marinera con guarnición de brócoli Fruta KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	16 Bocadillo (media mañana) Guisantes a la francesa Lacón en salsa con ensalada Yogur KC:659 PR:34 LI:40 HC:42 CA:118 FE:5
19	Bocadillo (media mañana) Coditos carbonara Hamburguesa en salsa con guarnición de calabacín Fruta KC:849 PR:46 LI:28 HC:106 CA:130 FE:7	20 Bocadillo (media mañana) Brócolis gratinados Perca al horno con guarnición de pimientos Fruta KC:635 PR:39 LI:38 HC:37 CA:377 FE:5	21 Bocadillo (media mañana) Lentejas burgalesa Tortilla de patatas con ensalada Yogur KC:891 PR:43 LI:47 HC:77 CA:183 FE:11	22 Bocadillo (media mañana) Paella Palometa con tomate y ensalada Fruta KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	23 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Jamón asado en su jugo con ensalada Yogur KC:661 PR:26 LI:25 HC:50 CA:127 FE:5
26	Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	27 Bocadillo (media mañana) Potage Merluza a la riojana con guarnición de pimientos Fruta KC:704 PR:55 LI:19 HC:81 CA:329 FE:10	28 Bocadillo (media mañana) Crema de verduras Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Yogur KC:668 PR:26 LI:33 HC:71 CA:334 FE:7	29 Bocadillo (media mañana) Fideuá Filete de caballa al horno con guarnición de zanahorias Fruta KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	30 Bocadillo (media mañana) Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur KC:758 PR:33 LI:20 HC:48 CA:130 FE:5