



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 Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	10 Bocadillo (media mañana) Lentejas burgalesa Alcachofas con jamón Albóndigas a la casera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:840 PR:53 LI:42 HC:92 CA:159 FE:12	11 Bocadillo (media mañana) Patatas con magro Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	12 Bocadillo (media mañana) Fideuá Sopa Juliana Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	13 Bocadillo (media mañana) Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6
16 Bocadillo (media mañana) Macarrones boloñesa Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:869 PR:47 LI:51 HC:68 CA:137 FE:7	17 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:876 PR:41 LI:47 HC:74 CA:241 FE:10	18 Bocadillo (media mañana) Paella Espinacas a la crema Limanda a la romana con ensalada Fruta - Lácteo KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	19 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	20 Bocadillo (media mañana) Crema de verduras Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9
23 Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	24 Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8	25 Bocadillo (media mañana) Patatas con costillas Brócolis rehogados Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:40 LI:46 HC:38 CA:102 FE:5	26 Bocadillo (media mañana) Fideuá Sopa Juliana Calamares a la andaluza con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:750 PR:50 LI:28 HC:63 CA:237 FE:18	27 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Menestra de verduras Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Fruta - Lácteo KC:687 PR:24 LI:33 HC:65 CA:226 FE:4
30 Bocadillo (media mañana) Coditos carbonara Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:650 PR:30 LI:18 HC:93 CA:299 FE:10	31 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Panache de verduras Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:835 PR:52 LI:43 HC:63 CA:221 FE:11	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)