

Octubre

legumbres
y vitaminas

LENTEJAS
JUDIAS Y
GARBANZOS



CALABAZA

EL PEREJIL
100% VITAMINA C



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
03 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	04 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta KC:603 PR:31 LI:24 HC:67 CA:201 FE:7	05 Patatas con magro Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:648 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	06 Fideuá Sopa Juliana Merluza a la riojana con ensalada Fruta KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	07 Puré de zanahoria Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
10 Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta KC:596 PR:16 LI:12 HC:59 CA:304 FE:9	11 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	12 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	13 Puré de calabaza Coliflor rehogada Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta KC:738 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6	14 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10
17 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	18 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:674 PR:39 LI:25 HC:76 CA:172 FE:7	19 Marmitako Brócolis rehogados Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta KC:595 PR:52 LI:28 HC:33 CA:51 FE:5	20 Fideuá Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	21 Crema de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7
24 Macarrones boloñesa Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	25 Lentejas estofadas con verduras Panache de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	26 Arroz abanda Limanda a la plancha con ensalada Fruta KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	27 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	28 Crema hortelana Coliflor rehogada Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:631 PR:27 LI:8 HC:39 CA:190 FE:6
31 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	01 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	02 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	03 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	04 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0