

*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**



 **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
02	FESTIVO	03 Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta	04 Lentejas estofadas con verduras Limanda a la plancha con ensalada Yogur	05 Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	06 Sopa de cocido (pasta sin gluten ) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) 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:521 PR:35 LI:18 HC:56 CA:129 FE:7	KC:598 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10
09	FESTIVO	10 Pasta sin gluten Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	11 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Tortilla de patatas con ensalada Yogur	12 Arroz abunda Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta	13 Puré de zanahoria Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:577 PR:39 LI:18 HC:41 CA:83 FE:4	KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9	KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	KC:565 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
16	Arroz con tomate Estofado de ternera con ensalada Fruta	17 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta	18 Verduras rehogadas Mero a la plancha con ensalada Yogur	19 Sopa de cocido (pasta sin gluten ) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta	20 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:581 PR:17 LI:11 HC:3 CA:32 FE:1	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:678 PR:28 LI:14 HC:63 CA:198 FE:7
23	Pasta sin gluten Huevos fritos con patatas Fruta	24 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Lomo al horno con ensalada Fruta	25 Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con ensalada Yogur	26 Arroz abunda Limanda a la plancha con ensalada Fruta	27 Arroz abunda Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
	KC:624 PR:33 LI:31 HC:54 CA:113 FE:6	KC:738 PR:39 LI:36 HC:68 CA:208 FE:8	KC:601 PR:33 LI:19 HC:27 CA:81 FE:5	KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	KC:637 PR:30 LI:16 HC:46 CA:51 FE:3
30	Arroz con tomate Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta	01	02	03	04
	KC:658 PR:25 LI:27 HC:58 CA:50 FE:3				