

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 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	07 Coliflor rehogada Lomo asado en salsa con ensalada Fruta KC:734 PR:18 LI:30 HC:49 CA:270 FE:9	08 Paella Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	09 Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur KC:664 PR:28 LI:14 HC:73 CA:120 FE:5
12	Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	13 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Limanda a la plancha con ensalada Fruta KC:648 PR:34 LI:18 HC:52 CA:178 FE:6	14 Acelgas rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur KC:564 PR:29 LI:14 HC:25 CA:262 FE:9	15 Arroz abanda Salmón a la marinera con ensalada Fruta KC:622 PR:30 LI:20 HC:54 CA:65 FE:3	16 Guisantes a la francesa Lomo ibérico a la plancha con ensalada Yogur KC:595 PR:32 LI:19 HC:25 CA:66 FE:4
19	Pasta sin gluten Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta KC:711 PR:45 LI:26 HC:76 CA:121 FE:7	20 Brócolis gratinados Perca al horno con ensalada Fruta KC:755 PR:39 LI:38 HC:37 CA:377 FE:5	21 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	22 Paella Palometa con tomate y ensalada Fruta KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	23 Puré de calabaza Jamón asado en su jugo con ensalada Yogur KC:661 PR:26 LI:25 HC:50 CA:127 FE:5
26	Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	27 Potage Merluza a la riojana con ensalada Fruta KC:704 PR:55 LI:19 HC:81 CA:329 FE:10	28 Crema de verduras Lomo ibérico a la plancha con ensalada Yogur KC:570 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6	29 Arroz abanda Filete de caballa al horno con ensalada Fruta KC:702 PR:30 LI:20 HC:54 CA:65 FE:3	30 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:758 PR:33 LI:20 HC:48 CA:130 FE:5