



**HOSTESER OS DESEA
SALUD, FELICIDAD
Y BUENA MESA**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
02	VACACIONES	03	VACACIONES	04	VACACIONES	05	VACACIONES	06	VACACIONES
KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	
09	Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	10	Lentejas estofadas con verduras Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	11	Patatas con magro Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	12	Arroz abunda Sopa Juliana Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	13	Puré de zanahoria Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4		KC:621 PR:30 LI:21 HC:55 CA:103 FE:7		KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6		KC:667 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4		KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4	
16	Pasta sin gluten Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	17	Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	18	Arroz abunda Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	19	Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	20	Crema de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6		KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9		KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2		KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10		KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7	
23	Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	24	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	25	Patatas con costillas Brócolis rehogados Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	26	Arroz abunda Sopa Juliana Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	27	Puré de calabaza Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5		KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8		KC:636 PR:41 LI:41 HC:27 CA:83 FE:4		KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2		KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4	
30	Pasta sin gluten Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	31	Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	01		02		03	
KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10		KC:672 PR:45 LI:28 HC:61 CA:206 FE:9							


HOSTESER
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)