

*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**



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 Filete de pollo a la plancha con ensalada 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 Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Yogur
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:519 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2	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 huevo Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	11 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Lomo ibérico a la plancha 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:625 PR:47 LI:25 HC:53 CA:99 FE:5	KC:598 PR:28 LI:21 HC:51 CA:152 FE:6	KC:510 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 Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta	18 Verduras rehogadas Mero a la plancha con ensalada Yogur	19 Sopa de cocido 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:521 PR:30 LI:21 HC:55 CA:103 FE:7	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 huevo Filete de ternera a la plancha con ensalada 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 con tomate Limanda a la plancha con ensalada Fruta	27 Puré de calabaza Filete de merluza a la plancha con ensalada Yogur
	KC:623 PR:46 LI:25 HC:53 CA:98 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:640 PR:21 LI:20 HC:59 CA:70 FE:2	KC:571 PR:21 LI:7 HC:34 CA:97 FE:3
30	Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	01	02	03	04
	KC:617 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3				