

# 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
<b>03</b> Arroz con tomate Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:619 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2	<b>04</b> Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:603 PR:31 LI:24 HC:67 CA:201 FE:7	<b>05</b> Patatas con magro Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:648 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	<b>06</b> Fideuá Sopa Juliana Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	<b>07</b> Puré de zanahoria Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
<b>10</b> Pasta sin huevo Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:611 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	<b>11</b> Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Filete de pollo a la plancha con ensalada Sopa de cocido (pasta sin huevo) KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7	<b>12</b> FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	<b>13</b> Puré de calabaza Coliflor rehogada Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:738 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6	<b>14</b> Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta - Lácteo KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10
<b>17</b> Arroz con tomate Crema de puerros Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:690 PR:21 LI:20 HC:59 CA:70 FE:2	<b>18</b> Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:674 PR:39 LI:25 HC:76 CA:172 FE:7	<b>19</b> Marmitako Brócolis rehogados Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:595 PR:52 LI:28 HC:33 CA:51 FE:5	<b>20</b> Fideuá Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	<b>21</b> Crema de verduras Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7
<b>24</b> Pasta sin huevo Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:727 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	<b>25</b> Lentejas estofadas con verduras Panache de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7	<b>26</b> Arroz abanda Espinacas a la crema Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	<b>27</b> Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	<b>28</b> Crema hortelana Coliflor rehogada Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:609 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7
<b>31</b> FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>