



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	29 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	30 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	01 Fideuá Acelgas rehogadas Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	02 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:685 PR:30 LI:18 HC:79 CA:323 FE:13
05 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	06 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	07 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	08 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	09 Arroz con tomate Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:619 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2
12 Pasta sin huevo Crema de puerros Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	13 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Alcachofas con jamón Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:627 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6	14 Arroz abanda Sopa Juliana Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	15 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	16 Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:608 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
19 Lentejas estofadas con verduras Crema de verduras Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:688 PR:38 LI:24 HC:56 CA:110 FE:8	20 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD KC:100 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	21 Crema hortelana Brócolis rehogados Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:631 PR:27 LI:8 HC:39 CA:190 FE:6	22 Arroz con tomate Crema de puerros Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:667 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	23 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
26 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	27 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	28 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	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


HOSTESER
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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