

*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**



 **HOSTESER**
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

www.hosteser.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	03 Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	04 Lentejas burgalesa Filete de pollo a la plancha con ensalada Yogur KC:705 PR:46 LI:33 HC:56 CA:120 FE:9	05 Puré de calabaza Albóndigas a la casera con ensalada Fruta KC:684 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6	06 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11
09 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	10 Macarrones boloñesa Filete de pollo con ensalada Fruta KC:647 PR:46 LI:28 HC:52 CA:111 FE:6	11 Judías blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur KC:634 PR:31 LI:28 HC:67 CA:215 FE:8	12 Arroz con tomate Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta KC:591 PR:16 LI:23 HC:57 CA:44 FE:2	13 Puré de zanahoria Lasaña a la boloñesa Yogur KC:824 PR:48 LI:28 HC:98 CA:601 FE:7
16 Arroz con tomate Estofado de ternera con ensalada Fruta KC:664 PR:33 LI:31 HC:67 CA:98 FE:6	17 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	18 Verduras rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur KC:654 PR:19 LI:8 HC:1 CA:27 FE:2	19 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	20 Crema de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur KC:678 PR:28 LI:14 HC:63 CA:198 FE:7
23 Coditos carbonara Huevos fritos con salchichas Fruta KC:876 PR:41 LI:47 HC:71 CA:124 FE:7	24 Judías blancas estofadas Lomo al horno con ensalada Fruta KC:660 PR:36 LI:30 HC:63 CA:196 FE:7	25 Patatas con magro Filete de pollo con ensalada Yogur KC:671 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6	26 Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:617 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	27 Puré de calabaza Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Yogur KC:637 PR:24 LI:33 HC:65 CA:226 FE:4
30 Arroz con tomate Albóndigas a la casera con ensalada Fruta KC:753 PR:32 LI:30 HC:94 CA:94 FE:5	01	02	03	04

LA ELECCIÓN DE UN PRIMER PLATO Y UN POSTRE ENTRE DOS OPCIONES HA SIDO CANCELADA POR LA DIFICULTAD DE OFRECERLA EN EL SERVICIO DE MESAS, SE HA PRIVILEGIADO EL PLATO QUE ES LA PRIMERA ELECCIÓN PARA LA MAYORÍA DE LOS ALUMNOS