

Da prioridad en tu dieta a las frutas y verduras de temporada

ESTE MES



APIO

LOMBARDA



COLES DE BRUSELAS



MANDARINA



MANZANA



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
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	31 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	01 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	02 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
05	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	06 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	07 Coliflor rehogada Lomo asado en salsa con ensalada Fruta KC:734 PR:18 LI:30 HC:49 CA:270 FE:9	08 Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:637 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	09 Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur KC:664 PR:28 LI:14 HC:73 CA:120 FE:5
12	Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	13 Judías blancas estofadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta KC:729 PR:44 LI:38 HC:54 CA:173 FE:8	14 Acelgas rehogadas Albóndigas a la casera con ensalada Yogur KC:730 PR:37 LI:23 HC:61 CA:302 FE:11	15 Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:634 PR:39 LI:18 HC:42 CA:92 FE:4	16 Guisantes a la francesa Lacón en salsa con ensalada Yogur KC:659 PR:34 LI:40 HC:42 CA:118 FE:5
19	Coditos carbonara Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta KC:849 PR:46 LI:28 HC:106 CA:130 FE:7	20 Brócolis gratinados Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:612 PR:36 LI:29 HC:24 CA:360 FE:4	21 Lentejas burgalesa Tortilla de patatas con ensalada Yogur KC:891 PR:43 LI:47 HC:77 CA:183 FE:11	22 Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:617 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	23 Puré de calabaza Jamón asado en su jugo con ensalada Yogur KC:661 PR:26 LI:25 HC:50 CA:127 FE:5
26	Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	27 Potage Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta KC:615 PR:48 LI:23 HC:57 CA:247 FE:9	28 Crema de verduras Croquetas y jamón york a la plancha con ensalada Yogur KC:644 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7	29 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta KC:575 PR:25 LI:21 HC:40 CA:93 FE:4	30 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur KC:758 PR:33 LI:20 HC:48 CA:130 FE:5