

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
03 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	04 Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:766 PR:38 LI:38 HC:70 CA:216 FE:9	05 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	06 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:632 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	07 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Fruta - Lácteo KC:703 PR:26 LI:33 HC:80 CA:255 FE:5
10 Códigos carbonara Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:750 PR:30 LI:18 HC:93 CA:299 FE:10	11 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	12 VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	13 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	14 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta - Lácteo KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11
17 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	18 Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:837 PR:46 LI:39 HC:78 CA:186 FE:9	19 Brócolis rehogados Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:614 PR:26 LI:23 HC:13 CA:51 FE:3	20 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:632 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	21 Crema de verduras Judías verdes rehogadas Albóndigas a la casera con ensalada Fruta - Lácteo KC:765 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9
24 Macarrones boloñesa Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	25 Lentejas estofadas con verduras Panache de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	26 Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:647 PR:30 LI:23 HC:19 CA:383 FE:4	27 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	28 Crema hortelana Coliflor rehogada Canelones gratinados Fruta (a elegir entre dos) KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9
31 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	01 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	02 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	03 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	04 KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0