



**HOSTESER OS DESEA
SALUD, FELICIDAD
Y BUENA MESA**


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	
02	VACACIONES	03	VACACIONES	04	VACACIONES	05	VACACIONES	06	VACACIONES
KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	
09	Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	10	Lentejas burgalesa Alcachofas con jamón Albóndigas a la casera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	11	Patatas con magro Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	12	Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	13	Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4		KC:840 PR:53 LI:42 HC:92 CA:159 FE:12		KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6		KC:582 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4		KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6	
16	Macarrones boloñesa Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	17	Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	18	Espinacas a la crema Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	19	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	20	Crema de verduras Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo
KC:869 PR:47 LI:51 HC:68 CA:137 FE:7		KC:876 PR:41 LI:47 HC:74 CA:241 FE:10		KC:696 PR:28 LI:23 HC:19 CA:382 FE:4		KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11		KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9	
23	Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	24	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	25	Patatas con costillas Brócolis rehogados Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo	26	Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	27	Puré de calabaza Menestra de verduras Croquetas de jamón, empanadillas y jamón de york con ensalada Fruta - Lácteo
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5		KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8		KC:711 PR:40 LI:46 HC:38 CA:102 FE:5		KC:582 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4		KC:687 PR:24 LI:33 HC:65 CA:226 FE:4	
30	Coditos carbonara Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	31	Judías blancas estofadas Panache de verduras Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	01		02		03	
KC:650 PR:30 LI:18 HC:93 CA:299 FE:10		KC:835 PR:52 LI:43 HC:63 CA:221 FE:11							