

*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)

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 Verduras rehogadas Limanda a la romana con ensalada Yogur KC:507 PR:18 LI:12 HC:9 CA:57 FE:2	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 (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur KC:603 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7
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 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada Yogur KC:545 PR:22 LI:27 HC:57 CA:160 FE:6	12 Arroz abanda Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta KC:665 PR:34 LI:25 HC:54 CA:94 FE:4	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 Verduras rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:591 PR:16 LI:21 HC:22 CA:91 FE:4	18 Fideuá Mero rebozado con ensalada Yogur KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	19 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur KC:603 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	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 Verduras rehogadas Lomo al horno con ensalada Fruta KC:517 PR:21 LI:24 HC:18 CA:72 FE:3	25 Patatas con magro Filete de pollo con ensalada Yogur KC:671 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6	26 Arroz abanda Calamares a la andaluza con ensalada Fruta KC:611 PR:21 LI:19 HC:54 CA:53 FE:4	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