

*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**



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	03 Sopa Juliana Filete de pavo a la plancha Fruta	04 Brócolis rehogados Jamón a la Villaroy Fruta	05 Ensalada verde Canelones de atún Fruta	06 Arroz tres delicias Conejo al horno Fruta
	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	FESTIVO	10 Verduras rehogadas Hamburguesa casera Fruta	11 Sopa de picadillo Magro con tomate Fruta	12 Pastel de verduras Redondo de pavo al horno Fruta	13 Tallarines al wok Tortilla francesa con ensalada Fruta
	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
16	17 Acelgas rehogadas Pescado en papillote Fruta	18 Calabacines rellenos gratinados Fruta	19 Crema de champiñón Solomillo de cerdo a la piña Fruta	20 Espárragos trigueros gratinados Filetes rusos en salsa Fruta	21 Ensalada de tomate Pizza casera Fruta
	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
23	24 Espinacas a la crema Bacalao al horno Fruta	25 Caldo de ave Lasaña de verduras Fruta	26 Panache de verduras Tortilla de atún con ensalada Fruta	27 Pisto manchego Ragout de pavo con ensalada Fruta	28 Coliflor gratinada Merluza al horno con ensalada Fruta
	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
30	01 Menestra de verduras San jacobos caseros Fruta		02	03	04
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0				