

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	30	VACACIONES	01	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
05	VACACIONES	06	Crema de verduras Conejo al horno Fruta	07	Sopa de picadillo Filetes rusos en salsa 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
12	Ensalada verde Redondo de pavo al horno Fruta	13	Crema de calabacín Pizza casera Fruta	14	Pisto manchego Tortilla de patatas 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
19	Revuelto de champiñones Jamón a la Villaroy Fruta	20	Sopa de cocido Filete de pollo con ensalada Fruta	21	Calabacines rellenos gratinados 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
26	Sopa Juliana Solomillo de cerdo a la piña Fruta	27	Pastel de verduras Ternera asada a la jardinera con ensalada Fruta	28	Ensalada campera 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
23				22	Menestra de verduras Filete de pavo a la plancha 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
				29	Sopa de cebolla gratinada Ragout de pavo 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
				30	Ensalada rosse Lasaña de verduras 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