

*Alimentos con propiedades
 antivirales y bactericidas,
 para aumentar tus defensas*



CEBOLLA

AJO



JENJIBRE



PEREJIL



NARANJAS



POMELO



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
28		29	30	31	01 VACACIONES
04 VACACIONES	05 VACACIONES	06 Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	07 Arroz abanda Guisantes con jamón Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	08 Puré de calabaza Ensalada rosse Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	
		KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:665 PR:34 LI:25 HC:54 CA:94 FE:4	KC:618 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4	
11 Pasta sin gluten Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	12 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	13 Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	14 Arroz abanda Menestra de verduras Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	15 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	
KC:631 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	KC:631 PR:27 LI:8 HC:39 CA:190 FE:6	KC:667 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	KC:625 PR:26 LI:13 HC:49 CA:106 FE:4	
18 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	19 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	20 Ensalada campera Brócolis rehogados Estofado de ternera con ensalada Fruta - Lácteo	21 Arroz abanda Espinacas a la crema Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	22 Crema de verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta - Lácteo	
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:674 PR:39 LI:25 HC:76 CA:172 FE:7	KC:725 PR:51 LI:40 HC:36 CA:173 FE:8	KC:630 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	KC:642 PR:28 LI:25 HC:56 CA:234 FE:8	
25 Pasta sin gluten Crema de espárragos Lacón en salsa con ensalada Fruta - Lácteo	26 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	27 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	28 Arroz abanda Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	29 Crema de verduras Guisantes con jamón Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	
KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	KC:620 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6	