

*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 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:588 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	07 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:518 PR:33 LI:21 HC:49 CA:105 FE:4	08 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas a la casera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:634 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6	
11 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:619 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	12 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla de jamón con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:583 PR:36 LI:29 HC:46 CA:146 FE:8	13 Fruta de temporada (media mañana) Gazpacho Pollo a la milanesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:634 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4	14 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:617 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	15 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Croquetas de jamón y empanadillas de atún Yogur Bocadillo (merienda) KC:703 PR:26 LI:33 HC:80 CA:255 FE:5	
18 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:645 PR:26 LI:36 HC:57 CA:87 FE:3	19 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:619 PR:43 LI:25 HC:58 CA:180 FE:7	20 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Estofado de ternera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:610 PR:35 LI:23 HC:16 CA:194 FE:7	21 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:618 PR:33 LI:21 HC:49 CA:105 FE:4	22 Fruta de temporada (media mañana) Salmorejo Jamón asado en su jugo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:620 PR:27 LI:30 HC:53 CA:141 FE:5	
25 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:623 PR:32 LI:30 HC:57 CA:123 FE:5	26 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:674 PR:33 LI:36 HC:56 CA:130 FE:9	27 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:669 PR:36 LI:42 HC:38 CA:91 FE:5	28 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	29 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Albóndigas a la casera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:615 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9	