

*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	07	Fideuá Guisantes con jamón Limanda a la plancha con ensalada Fruta
			KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	KC:618 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
11	Ensalada de pasta Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta	12	Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta	13	Gazpacho Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta
	KC:719 PR:36 LI:32 HC:73 CA:337 FE:11		KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10		KC:609 PR:26 LI:13 HC:36 CA:97 FE:3
18	Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta	19	Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta	20	Ensalada campera Brócolis rehogados Estofado de ternera con ensalada Fruta
	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
25	Macarrones boloñesa Crema de espárragos Lacón en salsa con ensalada Fruta	26	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	27	Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta
	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
				28	Arroz abanda Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta
					KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2
				29	Crema de verduras Guisantes con jamón Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta
					KC:620 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6