

*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  KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	07 Fideuá Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17	08 Puré de calabaza Ensalada rosse Albóndigas a la casera con ensalada Fruta - Lácteo  KC:684 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6
11	Ensalada de pasta Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo  KC:719 PR:36 LI:32 HC:73 CA:337 FE:11	12 Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:610 PR:21 LI:32 HC:37 CA:175 FE:6	13 Gazpacho Crema de verduras Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo  KC:684 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4	14 Arroz abanda Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:717 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	15 Puré de zanahoria Croquetas , empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo  KC:680 PR:22 LI:27 HC:79 CA:250 FE:5
18	Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo  KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	19 Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:643 PR:32 LI:20 HC:50 CA:271 FE:9	20 Ensalada campera Brócolis rehogados Estofado de ternera con ensalada Fruta - Lácteo  KC:725 PR:51 LI:40 HC:36 CA:173 FE:8	21 Fideuá Espinacas a la crema Cazón en adobo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	22 Salmorejo Crema de verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta - Lácteo  KC:770 PR:27 LI:30 HC:53 CA:141 FE:5
25	Macarrones boloñesa Crema de espárragos Lacón en salsa con ensalada Fruta - Lácteo  KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	26 Acelgas rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)  KC:651 PR:27 LI:28 HC:46 CA:326 FE:10	27 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo  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 (a elegir entre dos)  KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	29 Crema de verduras Canelones gratinados Fruta - Lácteo  KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9