

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



CEBOLLA

AJO



JENJIBRE



PEREJIL



NARANJAS



POMELO



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 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	08 Puré de calabaza Ensalada rosse Albóndigas a la casera con ensalada Fruta - Lácteo
			KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:607 PR:33 LI:14 HC:25 CA:71 FE:4	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	12 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	13 Gazpacho Crema de verduras Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo	14 Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	15 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Croquetas , empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo
	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:684 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4	KC:609 PR:31 LI:23 HC:29 CA:96 FE:4	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	19 Judías blancas estofadas 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 Espinacas a la crema Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	22 Salmorejo Crema de verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	KC:837 PR:46 LI:39 HC:78 CA:186 FE:9	KC:725 PR:51 LI:40 HC:36 CA:173 FE:8	KC:636 PR:28 LI:28 HC:19 CA:378 FE:4	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	26 Lentejas burgalesa 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 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	29 Crema de verduras Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo
	KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	KC:891 PR:43 LI:47 HC:77 CA:183 FE:11	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:592 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9