

*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 Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	07 Bocadillo (media mañana) Fideuá Guisantes con jamón Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	08 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Ensalada rosse Albóndigas a la casera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)
			KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17	KC:684 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6
	11 Bocadillo (media mañana) Ensalada de pasta Crema de calabacín Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	12 Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	13 Bocadillo (media mañana) Gazpacho Crema de verduras Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo	14 Bocadillo (media mañana) Paella Menestra de verduras Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	15 Bocadillo (media mañana) 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:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	KC:680 PR:22 LI:27 HC:79 CA:250 FE:5
	18 Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	19 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	20 Bocadillo (media mañana) Ensalada campera Brócolis rehogados Estofado de ternera con ensalada Fruta - Lácteo	21 Bocadillo (media mañana) Fideuá Espinacas a la crema Cazón en adobo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	22 Bocadillo (media mañana) 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:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	KC:770 PR:27 LI:30 HC:53 CA:141 FE:5
	25 Bocadillo (media mañana) Macarrones boloñesa Crema de espárragos Lacón en salsa con ensalada Fruta - Lácteo	26 Bocadillo (media mañana) Lentejas burgalesa Acelgas rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	27 Bocadillo (media mañana) Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	28 Bocadillo (media mañana) Paella Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	29 Bocadillo (media mañana) 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:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9