

*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 VACACIONES | 07 Fideuá Guisantes con jamón Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) | 08 Puré de calabaza Ensalada rosse Albóndigas a la casera con ensalada Fruta - Lácteo | |
| | | | 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 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 Paella Menestra de verduras Merluza en salsa verde 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:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18 | 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 Fideuá Espinacas a la crema Cazón en adobo 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:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18 | 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 Paella Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa 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:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16 | KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9 | |