

Da prioridad en tu dieta a las frutas y verduras de temporada

ESTE MES



APIO

LOMBARDA



COLES DE BRUSELAS



MANDARINA



MANZANA



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	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	29	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	30	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0				
04	Pasta sin gluten Crema de champiñón Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:701 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	05	Lentejas estofadas con verduras Panache de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:697 PR:41 LI:25 HC:80 CA:123 FE:8	06	Puré de zanahoria Brócolis rehogados Merluza en salsa verde con ensalada Fruta - Lácteo KC:745 PR:33 LI:9 HC:72 CA:189 FE:6	07	Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos) KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4		
11	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	12	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	13	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	14	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		
18	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	19	Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos) KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	20	Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Ragout de ternera con ensalada Fruta - Lácteo KC:701 PR:48 LI:29 HC:62 CA:144 FE:10	21	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		
25	Pasta sin gluten Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:45 LI:26 HC:76 CA:121 FE:7	26	COMIDA ESPECIAL COMUNIDAD GALLEGA KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	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 Menestra de verduras Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	29	Crema de verduras Acelgas rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:667 PR:23 LI:22 HC:60 CA:253 FE:8
					01	Potage vigilia Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:764 PR:26 LI:24 HC:62 CA:225 FE:9			
					08	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0			
					15	VACACIONES KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0			
					22	Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4			