

Día Mundial del Arroz

jueves
31
 DE OCTUBRE

Celebramos el Día Mundial del Arroz

En el menú ese día se podrá elegir de primer plato entre paella mixta y arroz negro



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
30	01 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta KC:672 PR:45 LI:28 HC:61 CA:206 FE:9	02 Patatas con costillas Brócolis rehogados Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:636 PR:41 LI:41 HC:27 CA:83 FE:4	03 Paella Merluza en salsa verde con ensalada Fruta KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	04 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6
07 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	08 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8	09 Patatas con magro Coliflor rehogada Limanda a la plancha con ensalada Fruta KC:672 PR:28 LI:17 HC:27 CA:96 FE:5	10 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	11 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
14 Macarrones boloñesa Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	15 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta KC:776 PR:31 LI:28 HC:51 CA:202 FE:8	16 Crema de verduras Revuelto murciano Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta KC:747 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9	17 Paella Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	18 Marmitako Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:703 PR:55 LI:29 HC:57 CA:65 FE:5
21 Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con salchichas Fruta KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	22 Lentejas estofadas con verduras Ensalada rosse Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:698 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8	23 Fideuá Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	24 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	25 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6
28 Coditos con tomate Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	29 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:674 PR:39 LI:25 HC:76 CA:172 FE:7	30 Crema de verduras Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7	31 DÍA MUNDIAL DEL ARROZ Paella Arroz negro Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	01