

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 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4 | 01 Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:641 PR:37 LI:24 HC:35 CA:306 FE:11 | 02 Patatas con costillas Brócolis rehogados Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:40 LI:46 HC:38 CA:102 FE:5 | 03 Paella Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18 | 04 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6 |
| 07 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4 | 08 Menestra de verduras (sin guisantes) Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:620 PR:20 LI:18 HC:60 CA:124 FE:4 | 09 Patatas con magro Coliflor rehogada Calamares a la andaluza con ensalada Fruta - Lácteo KC:723 PR:22 LI:22 HC:36 CA:82 FE:7 | 10 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:653 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7 | 11 Puré de calabaza Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6 |
| 14 Macarrones boloñesa Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:761 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10 | 15 Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:690 PR:25 LI:31 HC:29 CA:135 FE:5 | 16 Crema de verduras Revuelto murciano Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:747 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9 | 17 Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17 | 18 Marmitako Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:703 PR:55 LI:29 HC:57 CA:65 FE:5 |
| 21 Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5 | 22 Ensalada rosse Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:684 PR:45 LI:25 HC:34 CA:143 FE:6 | 23 Fideuá Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17 | 24 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:655 PR:58 LI:16 HC:31 CA:114 FE:6 | 25 Puré de zanahoria Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:775 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6 |
| 28 Coditos carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6 | 29 Verduras rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:603 PR:21 LI:13 HC:26 CA:36 FE:2 | 30 Crema de verduras Croquetas , empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo KC:744 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7 | 31 DÍA MUNDIAL DEL ARROZ Paella Arroz negro Cazón en adobo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17 | 01 |