

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
<p>30</p>	<p>01</p> <p>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:672 PR:45 LI:28 HC:61 CA:206 FE:9</p>	<p>02</p> <p>Patatas con costillas Brócolis rehogados Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:636 PR:41 LI:41 HC:27 CA:83 FE:4</p>	<p>03</p> <p>Paella Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18</p>	<p>04</p> <p>Puré de zanahoria Pisto manchego Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6</p>
<p>07</p> <p>Arroz con tomate Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:669 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2</p>	<p>08</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8</p>	<p>09</p> <p>Patatas con magro Coliflor rehogada Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:672 PR:28 LI:17 HC:27 CA:96 FE:5</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10</p>	<p>11</p> <p>Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4</p>
<p>14</p> <p>Pasta sin huevo Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10</p>	<p>15</p> <p>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:727 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:747 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9</p>	<p>17</p> <p>Paella Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16</p>	<p>18</p> <p>Marmitako Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:703 PR:55 LI:29 HC:57 CA:65 FE:5</p>
<p>21</p> <p>Arroz con tomate Crema de champiñón Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:719 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:698 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8</p>	<p>23</p> <p>Fideuá Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10</p>	<p>25</p> <p>Puré de zanahoria Guisantes con jamón Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6</p>
<p>28</p> <p>Pasta sin huevo Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo</p> <p>KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6</p>	<p>29</p> <p>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:674 PR:39 LI:25 HC:76 CA:172 FE:7</p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo</p> <p>KC:629 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7</p>	<p>31</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL ARROZ Paella Arroz negro Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)</p> <p>KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16</p>	<p>01</p>