

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 Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	02 Patatas con costillas Brócolis rehogados Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo	03 Espinacas a la crema Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	04 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo
	KC:785 PR:52 LI:43 HC:63 CA:221 FE:11	KC:711 PR:40 LI:46 HC:38 CA:102 FE:5	KC:706 PR:36 LI:39 HC:30 CA:406 FE:6	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	08 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	09 Patatas con magro Coliflor rehogada Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	10 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	11 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Canelones gratinados Fruta - Lácteo
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8	KC:651 PR:33 LI:19 HC:27 CA:81 FE:5	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	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	15 Judías blancas estofadas Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	16 Crema de verduras Revuelto murciano Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	17 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	18 Alcachofas con jamón Jamonicos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo
KC:761 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	KC:739 PR:38 LI:42 HC:54 CA:217 FE:9	KC:747 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9	KC:632 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	KC:653 PR:21 LI:13 HC:26 CA:36 FE:2
21 Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	22 Lentejas burgalesa Ensalada rosse Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	23 Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	24 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	25 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	KC:748 PR:40 LI:34 HC:73 CA:152 FE:10	KC:647 PR:30 LI:23 HC:19 CA:383 FE:4	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	KC:775 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6
28 Coditos carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	29 Judías blancas estofadas Menestra de verduras Jamonicos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	30 Crema de verduras Guisantes con jamón Croquetas , empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo	31 Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	01
KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	KC:787 PR:46 LI:39 HC:78 CA:186 FE:9	KC:744 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7	KC:705 PR:22 LI:36 HC:79 CA:118 FE:5	