

*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 Paella Espinacas a la crema Merluza en salsa verde 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:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	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 Calamares a la andaluza 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:723 PR:22 LI:22 HC:36 CA:82 FE:7	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 Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	18 Marmitako Alcachofas con jamón Jamoncitos 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:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	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	22 Lentejas burgalesa Ensalada rosse Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	23 Fideuá Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa 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:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	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 Jamoncitos 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 DÍA MUNDIAL DEL ARROZ Paella Arroz negro Cazón en adobo 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:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17	