

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 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:608 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	01 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Estofado de ternera con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:644 PR:42 LI:23 HC:56 CA:195 FE:9	02 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Pollo a la milanesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:640 PR:27 LI:18 HC:17 CA:170 FE:4	03 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:617 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	04 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:642 PR:27 LI:23 HC:48 CA:143 FE:5
07 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:608 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	08 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:639 PR:27 LI:19 HC:62 CA:141 FE:7	09 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Limanda a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:601 PR:25 LI:35 HC:34 CA:92 FE:4	10 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda) KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	11 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:642 PR:19 LI:9 HC:50 CA:115 FE:4
14 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lomo asado con verduras y con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:619 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	15 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:618 PR:22 LI:17 HC:46 CA:162 FE:6	16 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Hamburguesa en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:665 PR:34 LI:17 HC:74 CA:229 FE:9	17 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:641 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	18 Fruta de temporada (media mañana) Crema hortelana Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:601 PR:35 LI:19 HC:51 CA:219 FE:7
21 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:639 PR:21 LI:21 HC:57 CA:69 FE:3	22 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:605 PR:28 LI:15 HC:62 CA:136 FE:7	23 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Tilapia al horno en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:668 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	24 Fruta de temporada (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda) KC:501 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	25 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Escalopines provenzal con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:625 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6
28 Fruta de temporada (media mañana) Coditos con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:630 PR:33 LI:30 HC:58 CA:132 FE:6	29 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:619 PR:43 LI:25 HC:58 CA:180 FE:7	30 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Croquetas de jamón y empanadillas de atún Yogur Bocadillo (merienda) KC:644 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7	31 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:615 PR:34 LI:25 HC:54 CA:94 FE:4	01 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:615 PR:34 LI:25 HC:54 CA:94 FE:4