

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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:785 PR:52 LI:43 HC:63 CA:221 FE:11	02 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8	09 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	11 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
14 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:739 PR:38 LI:42 HC:54 CA:217 FE:9	16 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Marmitako Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:703 PR:55 LI:29 HC:57 CA:65 FE:5
21 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Lentejas burgalesa Ensalada rosse Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:748 PR:40 LI:34 HC:73 CA:152 FE:10	23 Bocadillo (media mañana) 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 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	25 Bocadillo (media mañana) Puré de zanahoria Guisantes con jamón Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:775 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6
28 Bocadillo (media mañana) Coditos carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	29 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:787 PR:46 LI:39 HC:78 CA:186 FE:9	30 Bocadillo (media mañana) Crema de verduras Guisantes con jamón 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 Bocadillo (media mañana) 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