

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 (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	02 Patatas con costillas Brócolis rehogados Filete de pollo a la plancha 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
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 Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	10 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	11 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
14 Pasta sin gluten Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	15 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) 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 plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	18 Marmitako Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo
21 Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	22 Lentejas estofadas con verduras Ensalada rosse Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	23 Arroz abanda Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta - Lácteo	24 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos)	25 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo
28 Pasta sin gluten Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	29 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	30 Crema de verduras Guisantes con jamón Croquetas (sin gluten) Fruta - Lácteo	31 DÍA MUNDIAL DEL ARROZ Paella Arroz negro Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	01