

*Día Mundial
de la Dieta
Mediterránea*

MIÉRCOLES
13
NOVIEMBRE



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
28	29	30	31	01 FESTIVO
04 Arroz con tomate Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:667 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	05 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:728 PR:46 LI:20 HC:79 CA:192 FE:9	06 Patatas con costillas Brócolis rehogados Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:636 PR:41 LI:41 HC:27 CA:83 FE:4	07 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	08 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Magro con tomate Fruta - Lácteo KC:752 PR:26 LI:34 HC:51 CA:130 FE:5
11 Pasta sin huevo Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:709 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	12 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:627 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6	13 DÍA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Pasta sin huevo Humus Ragout de pavo con verduritas Fruta - Lácteo KC:749 PR:50 LI:30 HC:72 CA:118 FE:6	14 Paella Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:658 PR:56 LI:22 HC:61 CA:223 FE:16	15 Crema de verduras Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:679 PR:26 LI:9 HC:39 CA:189 FE:7
18 Arroz con tomate Crema de espárragos Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:728 PR:32 LI:37 HC:70 CA:78 FE:4	19 Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:748 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8	20 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	21 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	22 Puré de zanahoria Menestra de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:714 PR:28 LI:14 HC:73 CA:120 FE:5
25 Pasta sin huevo Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	26 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:675 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7	27 Patatas con magro Coliflor rehogada Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:651 PR:33 LI:19 HC:27 CA:81 FE:5	28 Paella Sopa Juliana Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	29 Crema hortelana Pisto manchego Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:640 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8