

*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 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:645 PR:24 LI:32 HC:43 CA:80 FE:3	05 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Merluza a la riojana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:621 PR:41 LI:15 HC:70 CA:181 FE:8	06 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	07 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	08 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Magro con tomate Yogur Bocadillo (merienda)  KC:602 PR:26 LI:34 HC:51 CA:130 FE:5
11 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	12 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:659 PR:32 LI:36 HC:53 CA:188 FE:8	13 Fruta de temporada (media mañana) Espaguetis Amatriciana Ragout de pavo con verduritas Yogur Bocadillo (merienda)  KC:649 PR:50 LI:30 HC:72 CA:118 FE:6	14 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:641 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	15 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:623 PR:21 LI:9 HC:55 CA:223 FE:7
18 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	19 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta Bocadillo (merienda)  KC:672 PR:31 LI:33 HC:79 CA:245 FE:7	20 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	21 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	22 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:637 PR:35 LI:19 HC:60 CA:140 FE:5
25 Fruta de temporada (media mañana) Coditos con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:686 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	26 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)  KC:641 PR:29 LI:15 HC:63 CA:185 FE:7	27 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Pollo a la milanesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:624 PR:26 LI:36 HC:37 CA:82 FE:4	28 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Merluza en salsa verde con guarnición de guisantes Fruta Bocadillo (merienda)  KC:617 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	29 Fruta de temporada (media mañana) Crema hortelana Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)  KC:620 PR:14 LI:11 HC:38 CA:200 FE:6