

*Día Mundial
de la Dieta
Mediterránea*

MIÉRCOLES
13
NOVIEMBRE



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
28	29	30	31	01 FESTIVO
04 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	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:686 PR:41 LI:41 HC:27 CA:83 FE:4	07 Sopa de cocido (pasta sin gluten) 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 gluten Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	12 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Panache de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:696 PR:25 LI:22 HC:51 CA:173 FE:6	13 DÍA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Pasta sin gluten Humus Ragout de pavo con verduras Fruta - Lácteo KC:701 PR:41 LI:22 HC:60 CA:101 FE:5	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 Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	19 Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón Croquetas (sin gluten) Fruta (a elegir entre dos) KC:763 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 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 gluten) 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 gluten Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	26 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Revuelto murciano 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 Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:717 PR:23 LI:22 HC:60 CA:253 FE:8