

*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 Guisantes con jamón Redondo de pavo al horno Fruta	05 Tallarines al wok Filetes rusos en salsa Fruta	06 Pastel de verduras San jacobos caseros Fruta	07 Crema de verduras Salmón al horno con ensalada Fruta	08 Arroz tres delicias Tortilla de atún con ensalada Fruta
11 Sopa de picadillo Huevos bellavista Fruta	12 Crema hortelana Pescado en papillote Fruta	13 Ensalada de mozzarella Berenjenas rellenas gratinadas Fruta	14 Verduras rehogadas Pollo asado en su jugo Fruta	15 Ensalada verde Pizza casera Fruta
18 Puré de patatas Bacalao al horno Fruta	19 Acelgas rehogadas Hamburguesa casera Fruta	20 Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta	21 Pastel de pescado Filete de pavo a la plancha Fruta	22 Caldo de ave Lasaña de verduras Fruta
25 Pote gallego Bonito con tomate con ensalada Fruta	26 Minestrone Huevos escalfados Fruta	27 Espárragos trigueros gratinados Ragout de ternera con ensalada Fruta	28 Revuelto de champiñones Conejo al horno Fruta	29 Panache de verduras Solomillo de cerdo a la piña Fruta