



 **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                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                  | 01<br>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Acelgas rehogadas<br>Ragout de pavo con ensalada<br>Fruta | 02<br>Puré de calabaza<br>Judías verdes rehogadas<br>Escalopines provenzal con ensalada<br>Fruta     | 03<br>Fideuá<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta            | 04<br>Potage vigilia<br>Pisto manchego<br>Merluza a la riojana con ensalada<br>Fruta |
|                                                                                                     | KC:748 PR:40 LI:24 HC:58 CA:190 FE:7                                                                                        | KC:709 PR:31 LI:24 HC:45 CA:106 FE:5                                                                 | KC:776 PR:59 LI:25 HC:54 CA:235 FE:18                                           | KC:757 PR:36 LI:11 HC:65 CA:240 FE:8                                                 |
| 07<br>Espaguetis con tomate<br>Crema de verduras<br>Lomo asado con verduras y con ensalada<br>Fruta | 08<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Menestra de verduras<br>Tilapia a la menier con ensalada<br>Fruta                  | 09<br>Puré de zanahoria<br>Guisantes con jamón<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta | 10<br>Arroz con tomate<br>Crema hortelana<br>Huevos fritos con patatas<br>Fruta | 11<br>VACACIONES                                                                     |
| KC:769 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10                                                               | KC:671 PR:35 LI:18 HC:56 CA:129 FE:7                                                                                        | KC:666 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4                                                                  | KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4                                             |                                                                                      |
| 14<br>VACACIONES                                                                                    | 15<br>VACACIONES                                                                                                            | 16<br>VACACIONES                                                                                     | 17<br>VACACIONES                                                                | 18<br>VACACIONES                                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                 |                                                                                      |
| 21<br>VACACIONES                                                                                    | 22<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Crema de calabacín<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta                      | 23<br>DÍA DE ARAGÓN<br>Crema hortelana<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta                               | 24<br>Paella<br>Sopa Juliana<br>Limanda a la romana con ensalada<br>Fruta       | 25<br>Sopa de cocido<br>Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Fruta    |
|                                                                                                     | KC:719 PR:33 LI:28 HC:56 CA:153 FE:9                                                                                        | KC:701 PR:35 LI:19 HC:51 CA:219 FE:7                                                                 | KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17                                           | KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10                                                |
| 28<br>Macarrones boloñesa<br>Crema de puerros<br>Lacón a la gallega<br>Fruta                        | 29<br>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Pisto manchego<br>Croquetas (sin lactosa)<br>Fruta        | 30<br>Patatas con magro<br>Brócolis rehogados<br>Jamoncitos de pollo con ensalada<br>Fruta           | 01                                                                              | 02                                                                                   |
| KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6                                                                | KC:790 PR:33 LI:38 HC:82 CA:302 FE:7                                                                                        | KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6                                                                  |                                                                                 |                                                                                      |