



16
de noviembre

DÍA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA



 **H O S T E S E R**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
 PR: Proteínas (g)
 LI: Lipidos (g)
 HC: Hidratos de carbono (g)
 CA: Calcio (mg)
 FE: Hierro (mg)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 FESTIVO	04 Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con salchichas Fruta (a elegir entre dos) KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	05 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Pollo en salsa Fruta - Lácteo KC:860 PR:53 LI:44 HC:65 CA:206 FE:9	06 Bocadillo (media mañana) Fideuá Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	07 Bocadillo (media mañana) Puré de calabaza Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
10 FESTIVO	11 Bocadillo (media mañana) Espaguetis integrales con tomate Crema de puerros Lacón a la gallega Fruta (a elegir entre dos) KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	12 Bocadillo (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Coliflor rehogada Tortilla francesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:719 PR:26 LI:22 HC:55 CA:125 FE:7	13 Bocadillo (media mañana) Sopa de picadillo Panache de verduras Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:756 PR:55 LI:20 HC:39 CA:143 FE:7	14 DÍA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA Bocadillo (media mañana) Arroz blanco Frijoles mexicanos Fajitas de pollo Fruta - Lácteo KC:740 PR:27 LI:26 HC:64 CA:82 FE:3
17 Bocadillo (media mañana) Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	18 Bocadillo (media mañana) Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:837 PR:46 LI:39 HC:78 CA:186 FE:9	19 Bocadillo (media mañana) Patatas con magro Brócolis rehogados Albóndigas en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:743 PR:26 LI:19 HC:43 CA:114 FE:6	20 Bocadillo (media mañana) Fideuá Sopa Julianas Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	21 Bocadillo (media mañana) Crema de verduras Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
24 Bocadillo (media mañana) Macarrones boloñesa Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	25 Bocadillo (media mañana) Lentejas burgalesa Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos) KC:869 PR:41 LI:52 HC:87 CA:258 FE:9	26 Bocadillo (media mañana) Paella Espinacas a la crema Salmón a la marinera con ensalada Fruta - Lácteo KC:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17	27 Bocadillo (media mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	28 Bocadillo (media mañana) Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6
01	02	03	04	05