



16

de noviembre

DÍA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA



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