

¡DÍA INTERNACIONAL DEL HOT DOG!

24 de abril



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
30		31	01	02	03
			VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	VACACIONES	07	08	09	10
		Arroz integral con tomate Crema de calabacín Lomo al ajillo a la plancha Patatas Fritas Fruta	Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Fideuá Sopa Juliana Salmon al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Puré de zanahoria Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
		KC:728 PR:32 LI:37 HC:70 CA:78 FE:4	KC:674 PR:39 LI:25 HC:76 CA:172 FE:7	KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	KC:665 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
13	Pasta sin huevo Crema de puerros Lomo asado con verduras Ensalada de lechuga Fruta	14	15	16	17
		Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y aceituna Fruta	Arroz abanda Menestra de verduras Limanda a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Fruta	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Repollo rehogado Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta	Puré de calabaza Pisto manchego Ragout de pavo con verduritas Patatas panaderas Yogur
	KC:659 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7	KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	KC:674 PR:28 LI:13 HC:53 CA:101 FE:4
20	Arroz integral con tomate Crema de espárragos Albóndigas en salsa Ensalada de tomate y maiz Fruta	21	22	23	24
		Ensalada de alubias Acelgas rehogadas Lomo al ajillo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta	Crema de verduras (*) Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Dados de zanahoria (*) Fruta	Fideuá Espinacas a la crema Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Gazpacho Crema hortelana Hot Dog Patatas Fritas Yogur
	KC:762 PR:20 LI:23 HC:75 CA:88 FE:4	KC:701 PR:50 LI:39 HC:40 CA:146 FE:6	KC:631 PR:27 LI:8 HC:39 CA:190 FE:6	KC:756 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	KC:643 PR:33 LI:22 HC:72 CA:135 FE:6
27	Pasta sin huevo Crema de champiñón Lacón asado a la gallega con patatas Fruta	28	29	30	01
		Lentejas estofadas con verduras (*) Panache de verduras Filete de pollo a la plancha Fruta	Arroz con verduras Sopa Juliana Bacalao al horno Ensalada de tomate y aceituna Fruta	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Repollo rehogado Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Yogur	
	KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	KC:643 PR:35 LI:14 HC:46 CA:104 FE:6	KC:736 PR:59 LI:27 HC:68 CA:230 FE:16	KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	