

¡DÍA INTERNACIONAL DEL HOT DOG!

24 de abril

	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 Huevos fritos Patatas Fritas Fruta	Judías blancas estofadas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Sopa Juliana Lomo al ajillo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Puré de zanahoria Guisantes con jamón Lasaña a la boloñesa Yogur
		KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:746 PR:36 LI:20 HC:71 CA:160 FE:7	KC:643 PR:33 LI:24 HC:39 CA:130 FE:5	KC:774 PR:48 LI:28 HC:98 CA:601 FE:7
13	Macarrones integrales boloñesa Crema de puerros Lomo asado con verduras Ensalada de lechuga Fruta	14	15	16	17
		Lentejas estofadas con verduras Alcachofas con jamón Tortilla francesa Ensalada de tomate y aceituna Fruta	Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Ensalada de lechuga y maíz Fruta	Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido madrileño completo Fruta	Puré de calabaza Pisto manchego Ragout de pavo con verduritas Patatas panaderas Yogur
	KC:752 PR:37 LI:24 HC:74 CA:298 FE:11	KC:719 PR:26 LI:22 HC:55 CA:125 FE:7	KC:639 PR:31 LI:23 HC:29 CA:96 FE:4	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	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 maíz Fruta	21	22	23	24
		Ensalada de alubias Acelgas rehogadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga Fruta	Crema de verduras (*) Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Dados de zanahoria (*) Fruta	Espinacas a la crema Lomo al ajillo a la plancha 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:778 PR:40 LI:37 HC:49 CA:186 FE:7	KC:706 PR:26 LI:13 HC:50 CA:210 FE:7	KC:706 PR:36 LI:39 HC:30 CA:406 FE:6	KC:643 PR:33 LI:22 HC:72 CA:135 FE:6
27	28	29	30	01	
	Espaguetis integrales con tomate Crema de champiñón Lacón asado a la gallega con patatas Fruta	Lentejas estofadas con verduras (*) Panache de verduras Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta	Arroz con verduras Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha con ensalada Ensalada de tomate y aceituna Fruta	Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido madrileño completo Yogur	
	KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	KC:706 PR:29 LI:33 HC:76 CA:242 FE:7	KC:687 PR:61 LI:24 HC:61 CA:209 FE:16	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	



HOSTESER

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