

**BIENVENIDOS
AL NUEVO
CURSO**

2026-2027

¡Os esperamos con
vuestros platos
favoritos y nuevos
propósitos!



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

www.hosteser.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01 VACACIONES	02 VACACIONES	03 VACACIONES	04 VACACIONES
07 Fruta de temporada (mañana) Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:568 PR:19 LI:30 HC:58 CA:94 FE:4	08 Fruta de temporada (mañana) Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:627 PR:41 LI:22 HC:81 CA:142 FE:9	09 Fruta de temporada (mañana) Gazpacho Filete de pollo empanado con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:609 PR:17 LI:12 HC:35 CA:88 FE:3	10 Fruta de temporada (mañana) Fideuá Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:594 PR:41 LI:19 HC:65 CA:153 FE:6	11 Fruta de temporada (mañana) Puré de calabaza Ragout de pavo con verduras y ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:617 PR:18 LI:7 HC:39 CA:103 FE:3
14 Fruta de temporada (mañana) Macarrones integrales napolitana Lomo asado en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:619 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	15 Fruta de temporada (mañana) Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:625 PR:42 LI:26 HC:57 CA:290 FE:10	16 Fruta de temporada (mañana) Salmorejo Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:629 PR:34 LI:24 HC:48 CA:125 FE:5	17 Fruta de temporada (mañana) Arroz abunda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:585 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	18 Fruta de temporada (mañana) Puré de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:601 PR:34 LI:17 HC:84 CA:150 FE:7
21 Fruta de temporada (mañana) Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:568 PR:19 LI:30 HC:58 CA:94 FE:4	22 Fruta de temporada (mañana) Lentejas estofadas con verduras (*) Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta Bocadillo (merienda) KC:663 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	23 Fruta de temporada (mañana) Brócoli rehogados Contramuslo de pollo al horno con guarnición de zanahoria Fruta Bocadillo (merienda) KC:635 PR:36 LI:25 HC:18 CA:179 FE:5	24 Fruta de temporada (mañana) Fideuá de verduras Abadejo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:654 PR:36 LI:26 HC:45 CA:100 FE:4	25 Fruta de temporada (mañana) Salmorejo Estofado de ternera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:604 PR:33 LI:23 HC:45 CA:139 FE:7
28 Fruta de temporada (mañana) Espaguetis integrales con tomate Lacón en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:666 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	29 Fruta de temporada (mañana) Judías blancas estofadas Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:633 PR:42 LI:22 HC:82 CA:191 FE:9	30 Fruta de temporada (mañana) Crema hortelana Escalopines provenzal con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:627 PR:25 LI:16 HC:50 CA:207 FE:7	01	02

LOS PLATOS MARCADOS (*) SE ELABORAN EN PARTE CON INGREDIENTES DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. LOS MENÚS INCLUYEN PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA Y LA BEBIDA ES AGUA .