



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
28		29	30	01	02
				Fruta de temporada (mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Arroz abanda Tilapia a la menier con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
				KC:601 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2
05	Fruta de temporada (mañana) Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	06	07	08	09
		Fruta de temporada (mañana) Lentejas estofadas con verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Brócolis rehogados Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Fideuá Merluza a la riojana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Puré de calabaza Ragout de pavo con verduritas Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:618 PR:19 LI:30 HC:58 CA:94 FE:4	KC:627 PR:41 LI:22 HC:81 CA:142 FE:9	KC:635 PR:36 LI:25 HC:18 CA:179 FE:5	KC:624 PR:41 LI:19 HC:65 CA:153 FE:6	KC:624 PR:28 LI:13 HC:53 CA:101 FE:4
12	FESTIVO	13	14	15	16
		Fruta de temporada (mañana) Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada Bocadillo (merienda) Fruta	Fruta de temporada (mañana) Judías blancas estofadas con verduras Croquetas de jamón y empanadillas de atún Bocadillo (merienda) Fruta	Fruta de temporada (mañana) Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada Bocadillo (merienda) Fruta	Fruta de temporada (mañana) Crema de verduras (*) Filete de merluza al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
		KC:626 PR:32 LI:26 HC:41 CA:121 FE:6	KC:712 PR:30 LI:33 HC:77 CA:291 FE:6	KC:657 PR:69 LI:34 HC:72 CA:237 FE:17	KC:604 PR:26 LI:12 HC:48 CA:203 FE:7
19	Fruta de temporada (mañana) Arroz integral con tomate Hamburguesa en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	20	21	22	23
		Fruta de temporada (mañana) Lentejas estofadas con verduras Lomo asado en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Crema hortelana Filete de pollo empanado con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Fideuá Abadejo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:653 PR:32 LI:30 HC:94 CA:94 FE:5	KC:628 PR:25 LI:13 HC:69 CA:311 FE:12	KC:601 PR:18 LI:7 HC:38 CA:182 FE:5	KC:654 PR:36 LI:26 HC:45 CA:100 FE:4	KC:625 PR:42 LI:26 HC:57 CA:290 FE:10
26	Fruta de temporada (mañana) Macarrones integrales napolitana (*) Lacón en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	27	28	29	30
		Fruta de temporada (mañana) Judías blancas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal horneada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (mañana) Puré de zanahoria Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
	KC:686 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	KC:633 PR:42 LI:22 HC:82 CA:191 FE:9	KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	KC:601 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	KC:611 PR:7 LI:1 HC:47 CA:84 FE:3

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.