



HOSTESER

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	
						Bocadillo recreo Sopa de cocido Cocido madrileño completo Rapollo rehogado Fruta		Bocadillo recreo Paella Espinacas a la crema Calamares en salsa Ensalada de lechuga Yogur	
		°				KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11		KC:871 PR:67 LI:32 HC:96 CA:247 FE:19	
05		06		07		08		09	
Bocadillo recreo Arroz integral con tomate Crema de calabacín Huevos fritos Patatas Fritas Fruta		Bocadillo recreo Lentejas burgalesa Alcachofas con jamón Albóndigas en salsa con ensalada Ensalada de tomate y aceituna Fruta		Bocadillo recreo Patatas guisadas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo Dados de zanahoria (*) Fruta		Bocadillo recreo Fideuá Sopa Juliana Merluza a la riojana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta		Bocadillo recreo Puré de calabaza Guisantes con jamón Ragout de pavo con verduritas Ensalada de lechuga Yogur	
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4		KC:742 PR:42 LI:22 HC:84 CA:145 FE:9		KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6		KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19		KC:724 PR:28 LI:13 HC:53 CA:101 FE:4	
12		13		14		15		16	
FESTIVO		Bocadillo recreo Macarrones integrales boloñesa Crema de puerros Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maiz Fruta		Bocadillo recreo Judías blancas estofadas Coliflor rehogada Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta		Bocadillo recreo Arroz con verduras Espinacas a la crema Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta		Bocadillo recreo Crema de verduras (*) Ensalada rosse Salmón al horno Ensalada de tomate y orégano Yogur	
		KC:786 PR:33 LI:28 HC:50 CA:100 FE:5		KC:854 PR:40 LI:52 HC:84 CA:316 FE:9		KC:757 PR:69 LI:34 HC:72 CA:237 FE:17		KC:714 PR:26 LI:12 HC:48 CA:203 FE:7	
19		20		21		22		23	
Bocadillo recreo Arroz integral con tomate Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta		Bocadillo recreo Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Lomo asado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta		Bocadillo recreo Crema hortelana Panache de verduras Filete de pollo empanado Dados de boniato Fruta		Bocadillo recreo Fideuá Espinacas a la crema Abadejo al horno Ensalada de tomate y aceituna Fruta		Bocadillo recreo Potaje de garbanzos Judías verdes rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur	
KC:753 PR:32 LI:30 HC:94 CA:94 FE:5		KC:778 PR:25 LI:13 HC:69 CA:311 FE:12		KC:706 PR:26 LI:13 HC:50 CA:210 FE:7		KC:766 PR:60 LI:33 HC:58 CA:261 FE:17		KC:745 PR:35 LI:21 HC:56 CA:262 FE:9	
26		27		28		29		30	
Bocadillo recreo Macarrones integrales napolitana (*) Crema de champiñón Lacón asado a la gallega con patatas Fruta		Bocadillo recreo Judías blancas estofadas con verduras Brócolis rehogados Hamburguesa vegetal horneada Ensalada de lechuga Fruta		Bocadillo recreo Paella Sopa Juliana Limanda a la romana Ensalada de tomates Fruta		Bocadillo recreo Sopa de cocido Cocido madrileño completo Rapollo rehogado Fruta		Bocadillo recreo Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	
KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6		KC:683 PR:42 LI:22 HC:82 CA:191 FE:9		KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17		KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11		KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6	

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.