

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Fruta de temporada (mañana) Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:618 PR:19 LI:30 HC:58 CA:94 FE:4	04 Fruta de temporada (mañana) Judías blancas estofadas con verduras Lomo de sajonia a la plancha con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:634 PR:25 LI:13 HC:70 CA:360 FE:11	05 Fruta de temporada (mañana) Fideuá Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:644 PR:41 LI:19 HC:65 CA:153 FE:6	06 Fruta de temporada (mañana) Puré de calabaza Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:620 PR:33 LI:19 HC:45 CA:111 FE:4
09 FESTIVO	10 Fruta de temporada (mañana) Espaguetis integrales con tomate Ragout de pavo con verduras y ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:612 PR:31 LI:16 HC:48 CA:112 FE:5	11 Fruta de temporada (mañana) Crema de verduras (*) Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:602 PR:23 LI:7 HC:39 CA:205 FE:6	12 Fruta de temporada (mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda) KC:601 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	13 Fruta de temporada (mañana) Crema hortelana Pollo al limón Yogur Bocadillo (merienda) KC:626 PR:28 LI:18 HC:13 CA:56 FE:3
16 Fruta de temporada (mañana) Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:618 PR:19 LI:30 HC:58 CA:94 FE:4	17 Fruta de temporada (mañana) Judías blancas estofadas con verduras Lomo asado en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:684 PR:25 LI:13 HC:70 CA:360 FE:11	18 Fruta de temporada (mañana) Brócolis rehogados Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:619 PR:35 LI:22 HC:42 CA:190 FE:7	19 Fruta de temporada (mañana) Fideuá marinera Tilapia a la menier con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:637 PR:31 LI:16 HC:42 CA:90 FE:4	20 Fruta de temporada (mañana) Puré de zanahoria Filete de pollo empanado con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:616 PR:18 LI:7 HC:48 CA:103 FE:3
23 Fruta de temporada (mañana) Macarrones integrales con tomate Lacón en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:679 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	24 Fruta de temporada (mañana) Lentejas estofadas con verduras (*) Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta Bocadillo (merienda) KC:713 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	25 Fruta de temporada (mañana) Arroz abanda Abadejo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:627 PR:31 LI:24 HC:49 CA:77 FE:3	26 Fruta de temporada (mañana) Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta Bocadillo (merienda) KC:601 PR:47 LI:11 HC:52 CA:151 FE:8	27 Fruta de temporada (mañana) Crema hortelana Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:606 PR:27 LI:23 HC:38 CA:222 FE:7
30 Fruta de temporada (mañana) Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:618 PR:19 LI:30 HC:58 CA:94 FE:4	01	02	03	04

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

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 .