



ASTRINGENTE

OCTUBRE - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>JUEVES 1</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>VIERNES 2</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>LUNES 5</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>MARTES 6</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>JUEVES 8</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>VIERNES 9</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>LUNES 12</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>MARTES 13</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>JUEVES 15</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>VIERNES 16</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>LUNES 19</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>MARTES 20</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>JUEVES 22</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>VIERNES 23</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>LUNES 26</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>MARTES 27</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8
<u>JUEVES 29</u>	Arroz blanco. Pavo plancha	67,7	23,6	4,2	402,8
<u>VIERNES 30</u>	Arroz blanco. Jamón cocido plancha	78,9	21,3	10,8	497,8