

1 	2 	3 	4	5
8 Macarrones sin gluten con tomate Jamonicitos de pollo al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 27 Lip: 36 HC: 115 Kcal: 932	9 Lentejas sin gluten con arroz integral Merluza a la plancha 🟢 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 45 Lip: 27 HC: 99 Kcal: 883	10 Crema de verduras 🟡 Lomo de cerdo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 41 Lip: 28 HC: 83 Kcal: 789	11 Arroz con longaniza 🟢 Palometa al ajillo 🟢 Ensalada Nº4 🟢 Yogur 🟢 Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 45 Lip: 38 HC: 79 Kcal: 845	12 Judías verdes con patata 🟡 Estofado de pavo 🟡 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 29 Lip: 21 HC: 85 Kcal: 673
15 Arroz con setas Bacalao al horno 🟢 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 35 Lip: 26 HC: 98 Kcal: 816	16 Garbanzos con chorizo 🟢 Tortilla francesa con queso 🟡🟢 Ensalada Nº 2 🟢 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 33 Lip: 46 HC: 78 Kcal: 899	17 Acelgas (eco) con patata salteadas con jamón Bistec de ternera a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 36 Lip: 32 HC: 57 Kcal: 689	18 Espaguetis sin gluten carbonara 🟢 Atún con tomate 🟢 Yogur 🟢 Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 29 Lip: 40 HC: 94 Kcal: 854	19 Guisantes salteados con patata y jamón 🟡 Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº4 🟢 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 41 Lip: 44 HC: 58 Kcal: 833
22 Pasta sin gluten boloñesa Merluza a la plancha 🟢 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 38 Lip: 31 HC: 104 Kcal: 908	23 Alubias blancas estofadas Pechuga de pavo a la plancha 🟡 Ensalada Nº 2 🟢 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 50 Lip: 24 HC: 87 Kcal: 798	24 Borrajás (eco) cocidas con patatas 🟡 Albóndigas en salsa de tomate 🟡 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 26 Lip: 55 HC: 67 Kcal: 903	25 Paella mixta Tortilla francesa con patatas 🟡 Yogur 🟢 Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 24 Lip: 37 HC: 85 Kcal: 777	26 Crema de calabaza eco 🟡 Jamonicitos de pollo al horno con cebolla Ensalada Nº4 🟢 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 28 Lip: 35 HC: 79 Kcal: 772
29 Arroz con tomate Lomo de cerdo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 32 Lip: 32 HC: 89 Kcal: 829	30 Sopa de cocido sin gluten Palometa a la plancha 🟢 Ensalada Nº4 🟢 Fruta de temporada Pan sin gluten 🟡🟢 Pro: 37 Lip: 29 HC: 69 Kcal: 731	 María Teresa Hernández Muñoz Dietista-Nutricionista Nº Col. ARA00463		

ALÉRGENOS:

 Altramuces
  Apio
  Cacahuets
  Gluten
  Crustáceos
  Sulfitos
  Frutos secos
  Sésamo
  Huevo
  Lácteos
  Moluscos
  Mostaza
  Pescado
  Soja