

1 	2 	3 	4	5
8 Macarrones sin gluten con tomate Jamonicitos de pollo al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 35 HC: 109 Kcal: 907	9 Lentejas con arroz integral 🌱 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 45 Lip: 26 HC: 89 Kcal: 829	10 Crema de verduras 🥬 Lomo de cerdo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 43 Lip: 27 HC: 77 Kcal: 764	11 Arroz con longaniza 🌾 Palometa al ajillo 🐟 Ensalada Nº4 🥬 Yogur 🥛 Pan 🍞 Pro: 47 Lip: 38 HC: 74 Kcal: 819	12 Judías verdes con patata 🥬 Estofado de pavo 🐔 Cous cous 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 21 HC: 93 Kcal: 718
15 Arroz con setas Bacalao al horno 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 38 Lip: 25 HC: 92 Kcal: 791	16 Garbanzos con chorizo 🌱 Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 2 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 47 Lip: 28 HC: 66 Kcal: 745	17 Acelgas (eco) con patata salteadas con jamón Bistec de ternera a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 38 Lip: 31 HC: 52 Kcal: 664	18 Espaguetis sin gluten carbonara 🍝 Atún con tomate 🐟 Yogur 🥛 Pan 🍞 Pro: 31 Lip: 39 HC: 88 Kcal: 828	19 Guisantes salteados con patata y jamón 🥬 Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 43 Lip: 43 HC: 52 Kcal: 808
22 Pasta sin gluten boloñesa Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 40 Lip: 30 HC: 99 Kcal: 883	23 Alubias blancas estofadas Pechuga de pavo a la plancha 🐔 Ensalada Nº 2 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 52 Lip: 24 HC: 82 Kcal: 772	24 Borrajás (eco) cocidas con patatas 🥬 Albóndigas en salsa de tomate 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 55 HC: 61 Kcal: 878	25 Paella mixta Pechuga de pollo a la plancha Yogur 🥛 Pan 🍞 Pro: 44 Lip: 29 HC: 70 Kcal: 728	26 Crema de calabaza eco 🥬 Jamonicitos de pollo al horno con cebolla Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 31 Lip: 35 HC: 73 Kcal: 746
29 Arroz con tomate Lomo de cerdo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 32 HC: 83 Kcal: 804	30 Sopa de cocido sin gluten Palometa a la plancha 🐟 Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 39 Lip: 29 HC: 63 Kcal: 705	 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