

1 	2 	3 	4	5
8 Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Jamonicitos de pollo al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 30 HC: 95 Kcal: 819	9 Lentejas con arroz integral 🍅 Tofu empanado 🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 39 Lip: 35 HC: 95 Kcal: 872	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 🍅 Tofu al ajillo 🍅 Ensalada Nº4 🍅 Yogur 🍌 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 34 Lip: 33 HC: 81 Kcal: 744	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 Salchichas frescas a la plancha 🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 26 Lip: 37 HC: 93 Kcal: 848	16 Garbanzos con chorizo 🍅 Tortilla francesa con queso 🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 44 HC: 75 Kcal: 858	17 Acelgas (eco) con patata salteadas con jamón Escalope de ternera con patatas 🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 37 Lip: 31 HC: 65 Kcal: 712	18 Espaguetis a la carbonara 🍅🍅🍅🍅 Huevo revuelto con tomate 🍅 Yogur 🍌 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 24 Lip: 35 HC: 70 Kcal: 696	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 Espaguetis boloñesa 🍅🍅🍅🍅 Seitán rebozado 🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 30 HC: 88 Kcal: 799	23 Alubias blancas estofadas Pechuga de pavo a la plancha 🍅 Ensalada Nº4 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 50 Lip: 25 HC: 81 Kcal: 773	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 Tortilla francesa con patatas 🍅 Yogur 🍌 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 26 Lip: 36 HC: 83 Kcal: 762	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 con fideos 🍅🍅 Tofu empanado 🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 39 HC: 67 Kcal: 781	 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