

1 	2 	3 	4	5
8 Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 38 HC: 96 Kcal: 887	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 🍷 Hamburguesa vegetal 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 18 Lip: 23 HC: 78 Kcal: 621	11 Arroz con tomate Tofu al ajillo 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Yogur 🍶 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 33 Lip: 31 HC: 74 Kcal: 695	12 Judías verdes con patata 🍷 Tortilla francesa 🍳 Cous cous 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 35 HC: 83 Kcal: 789
15 Arroz con setas Salchichas vegetales 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 23 Lip: 28 HC: 100 Kcal: 785	16 Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso 🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 38 HC: 100 Kcal: 906	17 Acelgas(eco) con patatas 🍷 Tofu empanado 🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 34 HC: 72 Kcal: 717	18 Espaguetis con nata y queso 🍅🍅🍅🍅🍅 Huevo revuelto con tomate 🍷 Yogur 🍶 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 28 Lip: 34 HC: 70 Kcal: 701	19 Guisantes salteados con patata Tofu a la plancha con salsa barbacoa 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 25 Lip: 31 HC: 75 Kcal: 696
22 Espaguetis con tomate 🍅🍅🍅🍅 Seitán rebozado 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 34 HC: 103 Kcal: 881	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 37 Lip: 33 HC: 82 Kcal: 808	24 Borrajás (eco) cocidas con patatas 🍷 Albóndigas vegetales con tomate 🍅🍅🍅🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 20 Lip: 25 HC: 56 Kcal: 564	25 Arroz con verduras Tortilla francesa con patatas 🍷 Yogur 🍶 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 20 Lip: 26 HC: 77 Kcal: 626	26 Crema de calabaza eco 🍷 Tofu al horno Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 40 HC: 74 Kcal: 777
29 Arroz con tomate Salchichas vegetales 🍅🍅🍅🍅🍅 Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 28 HC: 90 Kcal: 750	30 Sopa de verduras con fideos Tofu empanado 🍷🍷🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 36 HC: 78 Kcal: 780			

ALÉRGENOS:

 Altramuzes
  Apio
  Cacahuetes
  Gluten
  Crustáceos
  Sulfitos
  Frutos secos
  Sésamo
  Huevo
  Lácteos
  Moluscos
  Mostaza
  Pescado
  Soja