

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



	1 Verdura ecológica de temporada con patata 🍅 Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas 🍟 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 38 Lip: 28 HC: 89 Kcal: 795	2 Garbanzos con chorizo 🌱🍷 Salmón a la plancha 🐟 Ensalada Nº 1 Yogur natural 🥛 Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 38 Lip: 45 HC: 58 Kcal: 788	3 Marmitako de atún 🐟🌱🍷 Tortilla francesa con queso 🧀🍷 Ensalada Nº 2 🥗 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 35 Lip: 35 HC: 69 Kcal: 774	
6 Macarrones sin gluten con tomate Pollo encebollado Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 31 Lip: 48 HC: 118 Kcal: 1071	7 Lentejas sin gluten con arroz integral Huevo frito 🍳 Patatas panadera 🍟 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 29 Lip: 31 HC: 109 Kcal: 881	8 Crema de calabacín 🍷 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 31 Lip: 25 HC: 69 Kcal: 688	9 Arroz con tomate Hamburguesa de ternasco 🍖 Patatas fritas 🍟 Yogur natural 🥛 Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 25 Lip: 41 HC: 81 Kcal: 797	10 Festivo 
13 Festivo 	14 Arroz con setas Tortilla francesa con jamón york 🍷🍷🌱 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 28 Lip: 37 HC: 97 Kcal: 885	15 Alubias blancas con verduras Bacalao con tomate 🐟 Patatas fritas 🍟 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 47 Lip: 28 HC: 98 Kcal: 864	16 Verdura ecológica de temporada con patata 🍅 Albóndigas mixtas al horno 🍖 Yogur natural 🥛 Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 25 Lip: 33 HC: 58 Kcal: 621	17 Espaguetis sin gluten carbonara 🍝 Pechuga de pavo a la plancha 🍖 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 39 Lip: 41 HC: 111 Kcal: 1005
20 Guisantes salteados con patata y jamón 🍖 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada Nº 2 🥗 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 43 Lip: 33 HC: 55 Kcal: 732	21 Sopa de ave con fideos sin gluten Palometa a la plancha 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 40 Lip: 37 HC: 74 Kcal: 830	22 Verdura ecológica de temporada con patata 🍅 Estofado de pavo 🍖 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 36 Lip: 28 HC: 90 Kcal: 771	23 Arroz con tomate Tortilla francesa con queso 🧀🍷 Ensalada Nº 3 Yogur natural 🥛 Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 21 Lip: 37 HC: 75 Kcal: 719	24 Crema de verduras 🍷 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 4 🥗 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 35 Lip: 28 HC: 68 Kcal: 720
27 Lentejas sin gluten con verduras Salchichas con tomate Patatas fritas 🍟 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 32 Lip: 40 HC: 92 Kcal: 896	28 Judías verdes con patata 🍅 Pollo al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 26 Lip: 46 HC: 83 Kcal: 872	29 Arroz tres delicias 🌱🍷 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 4 🥗 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 30 Lip: 39 HC: 93 Kcal: 898	30 Macarrones sin gluten con tomate Rape a la plancha 🐟 Yogur natural artesano 🥛 Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 29 Lip: 26 HC: 92 Kcal: 727	31 Verdura ecológica de temporada con patata 🍅 Bistec de ternera a la plancha Ensalada Nº 2 🥗 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🌱 Pro: 40 Lip: 32 HC: 76 Kcal: 780

ALÉRGENOS:

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