

				
Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅🍅 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 38 HC: 96 Kcal: 887	Lentejas con arroz integral 🍲 Tofu empanado 🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 39 Lip: 35 HC: 95 Kcal: 872	Crema de verduras 🍷 Hamburguesa vegetal 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 18 Lip: 23 HC: 78 Kcal: 621	Arroz con tomate Tofu al ajillo 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Yogur 🍶 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 33 Lip: 31 HC: 74 Kcal: 695	Judías verdes con patata 🍷 Tortilla francesa 🍳 Cous cous 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 35 HC: 83 Kcal: 789
Arroz con setas Salchichas vegetales 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 23 Lip: 28 HC: 100 Kcal: 785	Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso 🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 38 HC: 100 Kcal: 906	Acelgas(eco) con patatas 🍷 Tofu empanado 🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 34 HC: 72 Kcal: 717	Espaguetis con nata y queso 🍅🍅🍅🍅🍅 Huevo revuelto con tomate 🍷 Yogur 🍶 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 28 Lip: 34 HC: 70 Kcal: 701	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
Espaguetis con tomate 🍅🍅🍅🍅 Seitán rebozado 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 34 HC: 103 Kcal: 881	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 37 Lip: 33 HC: 82 Kcal: 808	Borrajás (eco) cocidas con patatas 🍷 Albóndigas vegetales con tomate 🍅🍅🍅🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 20 Lip: 25 HC: 56 Kcal: 564	Arroz con verduras Tortilla francesa con patatas 🍷 Yogur 🍶 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 20 Lip: 26 HC: 77 Kcal: 626	Crema de calabaza eco 🍷 Tofu al horno Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 40 HC: 74 Kcal: 777
Arroz con tomate Salchichas vegetales 🍅🍅🍅🍅🍅 Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 28 HC: 90 Kcal: 750	Sopa de verduras con fideos Tofu empanado 🍷🍷🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 36 HC: 78 Kcal: 780	 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 🍅 Tofu a la plancha Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 38 HC: 86 Kcal: 814	2 Garbanzos con verduras Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Yogur natural 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 38 Lip: 35 HC: 82 Kcal: 786	3 Verdura cocida con patata 🍅 Tortilla francesa con queso 🍳🥛 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 18 Lip: 33 HC: 68 Kcal: 668
6 Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Tofu al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 35 HC: 84 Kcal: 791	7 Lentejas con arroz integral 🍲 Huevo frito 🍳 Patatas panadera 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 31 HC: 99 Kcal: 827	8 Crema de calabacín 🍲 Tofu empanado 🍳🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 34 HC: 70 Kcal: 706	9 Arroz con tomate Hamburguesa vegetal 🍳🍅🍅🍅🍅🍅 Patatas fritas 🍅 Yogur natural 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 21 Lip: 29 HC: 88 Kcal: 702	10 Festivo 
13 Festivo 	14 Arroz con setas Tortilla francesa con queso 🍳🥛 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 22 Lip: 34 HC: 101 Kcal: 838	15 Alubias blancas con verduras Tofu con tomate 🍲 Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 27 HC: 92 Kcal: 769	16 Verdura ecológica de temporada con patata 🍅 Albóndigas vegetales en salsa 🍲🍅🍅🍅🍅🍅 Yogur natural 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 32 Lip: 29 HC: 70 Kcal: 666	17 Espaguetis con tomate 🍅🍅🍅🍅 Seitán a la plancha 🍳🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 37 HC: 104 Kcal: 910
20 Guisantes salteados con patata Tofu al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 38 HC: 72 Kcal: 762	21 Sopa de verduras con fideos Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 24 Lip: 36 HC: 75 Kcal: 757	22 Verdura ecológica de temporada con patata 🍅 Estofado de tofu 🍲🍅 Cous cous 🍲 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 23 HC: 88 Kcal: 702	23 Arroz con tomate Tortilla francesa con queso 🍳🥛 Ensalada Nº 3 Yogur natural 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 23 Lip: 35 HC: 73 Kcal: 704	24 Crema de verduras 🍲 Seitán rebozado 🍳🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🥛 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 29 HC: 72 Kcal: 700
27 Lentejas con verduras 🍲 Salchichas vegetales con tomate 🍅🍅🍅🍅 Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 34 HC: 87 Kcal: 811	28 Judías verdes con patata 🍅 Tofu al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 38 HC: 77 Kcal: 766	29 Arroz tres delicias 🍲🍅 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº4 🥛 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 39 HC: 88 Kcal: 872	30 Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Seitán en salsa verde 🍲🍅🍅🍅🍅🍅 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 34 HC: 75 Kcal: 746	31 Verdura ecológica de temporada con patata 🍅 Tofu empanado 🍳🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🥛 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 36 HC: 77 Kcal: 773

ALÉRGENOS:

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