

2 Macarrones integrales con tomate y queso 🍅🍅🍅🍅🍅 Merluza al horno 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 31 Lip: 26 HC: 68 Kcal: 670	3 Garbanzos estofados Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº4 🐟 Yogur natural 🥛 Pan 🍞 Pro: 48 Lip: 28 HC: 58 Kcal: 669	4 Acelgas(eco)rehogadas con patata 🍅 Albóndigas en salsa de tomate 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 23 Lip: 32 HC: 68 Kcal: 679	5 Arroz 3 delicias 🍅🍅🍅 Bacalao empanado 🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 22 Lip: 25 HC: 85 Kcal: 702	6 Crema de calabacín 🍅 Huevo frito con patatas panadera 🍳 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 20 Lip: 20 HC: 94 Kcal: 664
9 Lentejas con verduras 🍅 Palometa rebozada 🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🐟 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 25 HC: 65 Kcal: 654	10 Sopa de cocido 🍅🍅🍅🍅 Tortilla de patata 🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 18 Lip: 25 HC: 79 Kcal: 659	11 Arroz negro con ali oli Lomo adobado a la plancha Ensalada Nº 2 🐟 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞 Pro: 41 Lip: 31 HC: 59 Kcal: 678	12 Col(eco)con patata y pimentón 🍅 Longaniza asada Patatas panadera 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 20 Lip: 36 HC: 65 Kcal: 700	13 Alubias blancas con chorizo 🍅🐟 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 21 HC: 67 Kcal: 634
16 Guisantes salteados con patata y jamón 🍅 Hamburguesa a la plancha 🍅 Ensalada Nº 2 🐟 Yogur natural 🥛 Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 38 HC: 38 Kcal: 618	17 Macarrones a la carbonara 🍅🍅🍅🍅 Salmón al horno con salsa chimichurri 🍅🐟 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 23 Lip: 28 HC: 72 Kcal: 679	18 Brócoli(eco)gratinado con patatas 🍅🍅🍅 Jamoncitos de pollo al horno con cebolla Cous cous 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 23 HC: 72 Kcal: 660	19 Arroz con tomate Escalope a la milanesa 🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 22 Lip: 28 HC: 81 Kcal: 712	20 Borrajas (eco) cocidas con patatas 🍅 Huevos al plato con jamón y tomate 🍳 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 33 HC: 56 Kcal: 638
23 Lentejas estofadas con chorizo 🍅🍅🍅 Tortilla francesa con queso 🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 26 Lip: 31 HC: 69 Kcal: 700	24 Crema de calabaza eco 🍅 Estofado de pavo 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 21 HC: 90 Kcal: 677	25 Arroz Aragonés Bacalao con tomate 🐟 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 25 HC: 75 Kcal: 696	26 Coliflor(eco)rehogada con patata Pechuga de pollo empanada 🍅🍅 Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 34 Lip: 34 HC: 59 Kcal: 664	27 Fideua de verduras 🍅🍅🍅🍅 Albóndigas de merluza en salsa verde 🍅🐟 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 23 HC: 84 Kcal: 661