

2 Macarrones integrales con tomate y queso 🍅🧀🍷 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 20 Lip: 28 HC: 68 Kcal: 649	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 🍷🍅🍷 Queso empanado 🍅🧀🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍅🍷 Pro: 13 Lip: 27 HC: 96 Kcal: 723	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 🍅 Seitán rebozado 🍷🍅🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 28 HC: 71 Kcal: 712	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 1 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 30 HC: 58 Kcal: 646	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 🍷🍅 Tortilla de patata 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 23 Lip: 32 HC: 73 Kcal: 701
16 Guisantes salteados con patata y jamón 🍷 Hamburguesa a la plancha 🍳 Ensalada Nº 1 Yogur natural 🥛 Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 37 HC: 38 Kcal: 587	17 Macarrones a la carbonara 🍷🍅🍷 Tortilla francesa 🍳 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 18 Lip: 26 HC: 71 Kcal: 635	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 Tofu con tomate 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 26 Lip: 26 HC: 75 Kcal: 667	26 Coliflor(eco)rehogada con patata Pechuga de pollo empanada 🍳 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍷🍅🍷 Pro: 33 Lip: 28 HC: 56 Kcal: 605	27 Fideua de verduras 🍷🍅 Albóndigas vegetales en salsa 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 28 HC: 82 Kcal: 738