

2	3	4	5	6
Macarrones integrales con tomate y queso       Tortilla francesa  Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan  Pro: 20 Lip: 28 HC: 68 Kcal: 649	Garbanzos estofados Seitán a la plancha       Ensalada Nº4  Yogur natural  Pan  Pro: 36 Lip: 36 HC: 66 Kcal: 724	Acelgas(eco)rehogadas con patata   Albóndigas vegetales con tomate   Fruta de temporada Pan  Pro: 21 Lip: 24 HC: 66 Kcal: 602	Arroz 3 delicias sin jamón york  Queso empanado       Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral       Pro: 16 Lip: 33 HC: 117 Kcal: 872	Crema de calabacín  Huevo frito con patatas panadera  Fruta de temporada Pan  Pro: 20 Lip: 20 HC: 94 Kcal: 664
9	10	11	12	13
Lentejas con verduras  Seitán rebozado       Ensalada Nº4  Fruta de temporada Pan  Pro: 35 Lip: 28 HC: 71 Kcal: 712	Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata   Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan  Pro: 16 Lip: 30 HC: 76 Kcal: 676	Arroz negro con alioli Seitán a la plancha       Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano  Pan  Pro: 27 Lip: 32 HC: 66 Kcal: 660	Col(eco)con patata y pimentón   Salchichas vegetales       Patatas panadera  Fruta de temporada Pan integral       Pro: 20 Lip: 31 HC: 71 Kcal: 684	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata   Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan  Pro: 23 Lip: 31 HC: 74 Kcal: 689
16	17	18	19	20
Guisantes salteados con patata Hamburguesa vegetal       Ensalada Nº 3 Yogur natural  Pan  Pro: 24 Lip: 30 HC: 64 Kcal: 614	Macarrones con verduras       Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan  Pro: 21 Lip: 21 HC: 93 Kcal: 684	Brócoli(eco)gratinado con patatas   Salchichas vegetales       Cous cous  Fruta de temporada Pan  Pro: 28 Lip: 28 HC: 77 Kcal: 708	Arroz con tomate Queso empanado       Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral       Pro: 11 Lip: 27 HC: 96 Kcal: 716	Borrajás (eco) cocidas con patatas  Huevos al plato con tomate  Fruta de temporada Pan  Pro: 24 Lip: 33 HC: 57 Kcal: 657
23	24	25	26	27
Lentejas con verduras  Tortilla francesa con queso   Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan  Pro: 23 Lip: 28 HC: 67 Kcal: 655	Crema de calabaza eco  Estofado de tofu   Fruta de temporada Pan  Pro: 28 Lip: 28 HC: 85 Kcal: 707	Arroz con verduras Tofu con tomate  Fruta de temporada Pan  Pro: 22 Lip: 21 HC: 85 Kcal: 650	Coliflor(eco)rehogada con patata Seitán a la plancha       Yogur natural artesano  Pan integral       Pro: 29 Lip: 31 HC: 56 Kcal: 612	Fideua de verduras    Albóndigas vegetales en salsa       Fruta de temporada Pan  Pro: 27 Lip: 28 HC: 82 Kcal: 738

