

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