

2 Tallarines con tomate 🍅🍅 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 21 HC: 69 Kcal: 623	3 Garbanzos estofados Salchichas vegetales 🍌🍌🍌🍌 Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 32 HC: 67 Kcal: 678	4 Judías verdes con patata 🍅 Huevo revuelto con tomate 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 18 Lip: 35 HC: 74 Kcal: 701	5 Festivo	6 Festivo		
9 Arroz con verduras Tofu al orio Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 30 HC: 84 Kcal: 722	10 Sopa de verduras con fideos Estofado de tofu 🍅🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 23 HC: 76 Kcal: 639	11 Crema de calabaza eco 🍅 Seitán a la plancha 🍌🍌🍌🍌 Cous cous 🍷 Yogur 🥛 Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 32 HC: 79 Kcal: 713	12 Alubias blancas estofadas con verduras Queso empanado 🍌🍌🍌🍌 Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 20 Lip: 28 HC: 89 Kcal: 719	13 Borrajass (eco) cocidas con patatas 🍅 Huevos al plato con tomate 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 39 HC: 79 Kcal: 804		
16 Lentejas con arroz integral 🍌 Salchichas vegetales 🍌🍌🍌🍌 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 28 HC: 83 Kcal: 744	17 Judías verdes a la catalana 🍅 Tortilla de patata 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 18 Lip: 35 HC: 73 Kcal: 700	18 Macarrones con tomate 🍅🍅🍅 Seitán a la plancha 🍌🍌🍌🍌 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 26 Lip: 31 HC: 77 Kcal: 729	19 Crema de brócoli (eco) con queso 🍅🥛 Hamburguesa vegetal 🍌🍌🍌🍌 Patatas fritas 🍅 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 22 HC: 68 Kcal: 557	20 Arroz con tomate Tofu a la provenzal Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 19 Lip: 24 HC: 92 Kcal: 693		
23 Crema de verduras Eco 🍅 Tortilla de patata 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 17 Lip: 30 HC: 68 Kcal: 641	24 Guisantes salteados con patata Albóndigas vegetales con tomate 🍌🍌🍌 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 25 Lip: 25 HC: 72 Kcal: 643	25 Acelgas(eco)rehogadas con patata 🍅 Queso empanado 🍌🍌🍌🍌 Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 15 Lip: 33 HC: 80 Kcal: 707	26 Fideua de verduras 🍌🍌🍌 Seitán a la plancha 🍌🍌🍌🍌 Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 27 Lip: 31 HC: 80 Kcal: 746	27 Arroz negro con ali oli 🥬 Huevo frito 🍳 Ensalada Nº 1 Postre lácteo Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 31 HC: 87 Kcal: 717		
30 Festivo	31 Festivo					

