

2 Macarrones sin gluten con tomate Merluza empanada sin gluten 🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 29 Lip: 37 HC: 116 Kcal: 955	3 Garbanzos estofados Salchichas al horno Ensalada Nº 2 🍷 Yogur natural artesano 🍷 Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 37 Lip: 44 HC: 66 Kcal: 798	4 Judías verdes con patata 🍷 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 30 Lip: 29 HC: 76 Kcal: 706	5 Festivo	6 Festivo
9 Arroz con verduras Palometa al orio 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 20 Lip: 24 HC: 88 Kcal: 691	10 Sopa de cocido sin gluten Estofado de pavo 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 30 Lip: 17 HC: 80 Kcal: 634	11 Crema de calabaza eco 🍷 Lomo adobado a la plancha Ensalada Nº 1 Yogur 🍷 Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 36 Lip: 36 HC: 70 Kcal: 731	12 Alubias blancas con chorizo 🍷🍷 Pechuga de pollo empanada sin gluten 🍷🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 37 Lip: 31 HC: 78 Kcal: 784	13 Borrajás (eco) cocidas con patatas 🍷 Huevos al plato con jamón y tomate 🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 23 Lip: 40 HC: 84 Kcal: 810
16 Lentejas sin gluten con arroz integral Jamoncitos de pollo al horno con cebolla Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 39 Lip: 24 HC: 100 Kcal: 818	17 Judías verdes a la catalana 🍷 Tortilla de patata 🍷🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 21 Lip: 37 HC: 81 Kcal: 764	18 Macarrones sin gluten con tomate Bacalao a la plancha 🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 35 Lip: 33 HC: 110 Kcal: 929	19 Crema de brócoli (eco) con queso 🍷🍷 Hamburguesa a la plancha 🍷 Patatas fritas 🍷 Yogur natural artesano 🍷 Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 25 Lip: 35 HC: 61 Kcal: 649	20 Arroz con tomate Merluza a la plancha 🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 23 Lip: 21 HC: 88 Kcal: 696
23 Crema de verduras Eco 🍷 Jamoncitos de pollo al horno con patata 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 27 Lip: 23 HC: 82 Kcal: 676	24 Guisantes salteados con patata y jamón 🍷 Albóndigas de pollo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 54 Lip: 31 HC: 53 Kcal: 752	25 Acelgas(eco)rehogadas con patata 🍷 Escalope a la milanesa sin gluten 🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 27 Lip: 35 HC: 73 Kcal: 749	26 Macarrones sin gluten con verduras Merluza al horno 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 29 Lip: 35 HC: 114 Kcal: 931	27 Arroz negro con ali oli 🍷 Huevo frito 🍷 Ensalada Nº 1 Postre lácteo Pan sin gluten 🍷🍷 Pro: 19 Lip: 32 HC: 93 Kcal: 742
30 Festivo	31 Festivo	Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible MENSA CIVICA Slow Food® María Teresa Hernández Muñoz Dietista-Nutricionista Nº Col. ARA00463		