

2 Tallarines con tomate 🍅🍅 Queso empanado 🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 14 Lip: 28 HC: 88 Kcal: 701	3 Garbanzos estofados Salchichas al horno Ensalada Nº 3 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 42 HC: 59 Kcal: 734	4 Judías verdes con patata 🍅 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 28 HC: 70 Kcal: 681	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 cocido 🍅🍅🍅🍅 Estofado de pavo 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 17 HC: 85 Kcal: 676	11 Crema de calabaza eco 🍅 Lomo adobado a la plancha Cous cous 🍅 Yogur 🥛 Pan 🍞 Pro: 39 Lip: 30 HC: 71 Kcal: 699	12 Alubias blancas con chorizo 🍅🥬 Pechuga de pollo empanada 🍅🍅 Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 37 Lip: 29 HC: 77 Kcal: 756	13 Borrajas (eco) cocidas con patatas 🍅 Huevos al plato con jamón y tomate 🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 25 Lip: 39 HC: 78 Kcal: 785
16 Lentejas con arroz integral 🍅 Jamoncitos de pollo al horno con cebolla Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 23 HC: 78 Kcal: 696	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 a la plancha 🍅 Patatas fritas 🍅 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 27 Lip: 33 HC: 59 Kcal: 634	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 🍅 Jamoncitos de pollo al horno con patata 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 22 HC: 77 Kcal: 650	24 Guisantes salteados con patata y jamón 🍅 Albóndigas de pollo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 56 Lip: 31 HC: 47 Kcal: 726	25 Acelgas(eco)rehogadas con patata 🍅 Escalope a la milanesa 🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 25 Lip: 34 HC: 66 Kcal: 704	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			

