

		1	2	3	4
7	8	9	10	11	
-	Verdura del día 🍅 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 28 Lip: 22 HC: 69 Kcal: 614	Verdura ecológica de temporada 🍅 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada N°4 🥬 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 40 Lip: 28 HC: 50 Kcal: 623	Verdura del día 🍅 Lomo de cerdo a la plancha Cous cous 🍝 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 39 Lip: 30 HC: 88 Kcal: 823	Verdura ecológica de temporada 🍅 Tortilla francesa 🍳 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 19 Lip: 29 HC: 73 Kcal: 650	
14	15	16	17	18	
Judías verdes con patata 🍅 Pechuga de pollo a la plancha Ensalada N° 1 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 48 Lip: 30 HC: 58 Kcal: 683	Verdura del día 🍅 Huevo a la plancha 🍳 Ensalada N°4 🥬 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 19 Lip: 25 HC: 70 Kcal: 612	Verdura ecológica de temporada 🍅 Pollo en salsa hortelana Patatas asadas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 30 Lip: 36 HC: 86 Kcal: 809	Verdura del día 🍅 Salmón al horno 🐟 Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 35 Lip: 31 HC: 69 Kcal: 733	Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 pechuga de pavo al horno Ensalada N° 2 🥬 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 37 Lip: 28 HC: 72 Kcal: 706	
21	22	23	24	25	
Verdura del día 🍅 Bacalao a la plancha 🐟 Ensalada N° 3 Yogur natural 🥛 Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 40 Lip: 27 HC: 49 Kcal: 593	Verdura del día 🍅 Tortilla francesa 🍳 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 23 Lip: 28 HC: 71 Kcal: 663	Verdura ecológica de temporada 🍅 Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 37 Lip: 17 HC: 64 Kcal: 592	Verdura del día 🍅 Lomo de cerdo a la plancha Ensalada N°4 🥬 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 38 Lip: 31 HC: 69 Kcal: 742	Verdura ecológica de temporada 🍅 pechuga de pavo al horno Patatas panadera 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 33 Lip: 21 HC: 74 Kcal: 638	
28	29	30			
Verdura del día 🍅 Alitas de pollo al horno 🍗 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 28 Lip: 32 HC: 68 Kcal: 707	Verdura ecológica de temporada 🍅 Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 44 Lip: 17 HC: 67 Kcal: 638	Verdura ecológica de temporada 🍅 Huevo a la plancha 🍳 Patatas asadas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌🍌 Pro: 20 Lip: 25 HC: 82 Kcal: 655	DIETISTA-NUTRICIONISTA CARMEN SERRANO CIRATUSA ARA00460		

ALÉRGENOS:



Altramuces



Apio



Cacahuetes



Gluten



Crustáceos



Sulfitos



Frutos secos



Sésamo



Huevo



Lácteos



Moluscos



Mostaza



Pescado



Soja