

		1	2	3	4
7	8	9	10	11	
-	Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 28 Lip: 23 HC: 72 Kcal: 645	Paella de verduras 🍅 Merluza a la romana 🍷🍷🍷 Ensalada N°4 🍅 Yogur natural artesano 🍵 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 45 Lip: 41 HC: 90 Kcal: 934	Guisantes salteados con patata y bacon 🍷 Lomo de cerdo a la riojana 🍷 Cous cous 🍷 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 38 Lip: 39 HC: 97 Kcal: 1292	Verdura ecológica de temporada 🍅 Tortilla de patata 🍷 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 15 Lip: 23 HC: 80 Kcal: 612	
14	15	16	17	18	
Paella mixta 🍷🍷🍷🍷🍷 Albóndigas en salsa 🍷 Ensalada N° 1 Yogur natural artesano 🍵 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 38 HC: 66 Kcal: 738	Garbanzos con arroz integral Huevos al plato con jamón y tomate 🍷 Ensalada N°4 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 34 Lip: 34 HC: 83 Kcal: 810	Verdura ecológica de temporada 🍅 Pollo en salsa hortelana Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 30 Lip: 41 HC: 86 Kcal: 853	Macarrones integrales a la carbonara 🍷 Salmón al horno 🍷 Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 28 Lip: 32 HC: 77 Kcal: 756	Verdura (eco) de temporada con patata 🍷 Lentejas estofadas 🍷 Ensalada N° 2 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 26 HC: 97 Kcal: 762	
21	22	23	24	25	
Arroz 3 delicias 🍷🍷🍷 Bacalao a la plancha 🍷 Ensalada N° 3 Yogur natural 🍵 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 41 Lip: 28 HC: 56 Kcal: 648	Macarrones a la napolitana 🍷🍷🍷 Huevo a la plancha 🍷 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 20 Lip: 25 HC: 88 Kcal: 699	Verdura ecológica de temporada 🍅 Guisantes salteados con patata y jamón 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 16 Lip: 16 HC: 75 Kcal: 529	Lentejas con arroz integral 🍷 Lomo adobado a la plancha Ensalada N°4 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 35 Lip: 28 HC: 71 Kcal: 715	Verdura ecológica de temporada 🍅 Estofado de pavo 🍷 Patatas panadera 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 21 HC: 82 Kcal: 657	
28	29	30			
Arroz con tomate Alitas de pollo al horno 🍷 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 26 Lip: 37 HC: 74 Kcal: 786	Macarrones integrales con tomate 🍷🍷🍷 Garbanzos estofados 🍷 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 21 Lip: 17 HC: 104 Kcal: 695	Verdura ecológica de temporada 🍅 Huevo frito 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 30 HC: 99 Kcal: 776	DIETISTA-NUTRICIONISTA CARMEN SERRANO CIRATUSA ARA00460		

ALÉRGENOS:

Altramuces
 Apio
 Cacahuetes
 Gluten
 Crustáceos
 Sulfitos
 Frutos secos
 Sésamo
 Huevo
 Lácteos
 Moluscos
 Mostaza
 Pescado
 Soja