

			1		2				
			Paella de carne 🍖 Seitán a la plancha 🌱🌱🌱🌱🌱 Ensalada Nº4 🥗 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 38 HC: 68 Kcal: 755		Ensalada de pasta integral 🍝🍝🍝 Hamburguesa a la plancha 🍖 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 25 Lip: 34 HC: 83 Kcal: 784				
5		6		7		8		9	
Lentejas con verduras 🌱 Pechuga de pollo empanada 🍗 Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 38 Lip: 30 HC: 52 Kcal: 625		Arroz con verduras Huevos revueltos 🍳 Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 29 HC: 79 Kcal: 712		Verdura ecológica de temporada 🌱 Garbanzos estofadas con verduras Patatas fritas 🍟 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 20 Lip: 28 HC: 107 Kcal: 778		Macarrones integrales a la napolitana 🍝🍝 Tortilla francesa con queso 🧀 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 20 Lip: 28 HC: 88 Kcal: 731		Verdura (eco) de temporada con patata 🌱 Cinta de lomo de cerdo a la riojana Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 28 Lip: 29 HC: 73 Kcal: 684	
12		13		14		15		16	
Festivo		Festivo		Festivo		Fideúa de verduras y pollo 🍝🍝 Salchichas al horno Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 42 HC: 80 Kcal: 875		Verdura ecológica de temporada 🌱 Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones 🍗 Patatas panadera 🍟 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 31 Lip: 35 HC: 74 Kcal: 757	
19		20		21		22		23	
Guisantes salteados con patata. Pollo en salsa hortelana Ensalada Nº 3 Yogur natural 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 28 Lip: 37 HC: 36 Kcal: 582		Arroz con tomate Tortilla francesa con jamón york 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 17 Lip: 19 HC: 77 Kcal: 597		Verdura ecológica de temporada 🌱 Lentejas con morcilla 🍲 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 23 Lip: 28 HC: 97 Kcal: 749		Espaguetis integrales a la carbonara 🍝🍝 Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 47 Lip: 29 HC: 77 Kcal: 812		Verdura ecológica de temporada 🌱 San Jacobo 🍷 Patatas panadera 🍟 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 35 Lip: 40 HC: 88 Kcal: 881	
26		27		28		29		30	
Arroz con pollo Huevos al plato con jamón y tomate 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 35 HC: 77 Kcal: 780		Macarrones integrales a la napolitana 🍝🍝 Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 47 Lip: 23 HC: 92 Kcal: 821		Verdura ecológica de temporada 🌱 Estofado de pavo con verduras 🍲 Patatas fritas 🍟 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 32 Lip: 27 HC: 99 Kcal: 777		Garbanzos con verduras Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº4 🥗 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 41 Lip: 33 HC: 81 Kcal: 773		Verdura ecológica de temporada 🌱 Alubias blancas con chorizo 🍖 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 23 HC: 94 Kcal: 696	

ALÉRGENOS:

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