

			1		2				
			Paella de verduras 🍷 Seitán a la plancha 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº4 🍷 Yogur natural artesano 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 31 Lip: 38 HC: 90 Kcal: 823		Ensalada de pasta vegetariana 🍷🍷🍷🍷 Hamburguesa vegetal 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 18 Lip: 24 HC: 78 Kcal: 644				
5		6		7		8		9	
Lentejas con verduras 🍷 Seitán rebozado 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano 🍷 Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 36 Lip: 29 HC: 53 Kcal: 614		Arroz con verduras Merluza gratinada 🍷🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 40 Lip: 39 HC: 80 Kcal: 868		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 🍷🍷 Salchichas vegetales 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 25 Lip: 27 HC: 91 Kcal: 762		Verdura (eco) de temporada con patata 🍷 Hamburguesa vegetal a la riojana 🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 23 Lip: 30 HC: 89 Kcal: 740	
12		13		14		15		16	
Festivo		Festivo		Festivo		Fideua de verduras 🍷🍷🍷 Salchichas vegetales 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 24 Lip: 28 HC: 79 Kcal: 710		Verdura ecológica de temporada 🍷 Tofu al ajillo 🍷 Patatas panadera 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 28 Lip: 28 HC: 73 Kcal: 667	
19		20		21		22		23	
Guisantes salteados con patata. Seitán a la plancha 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Yogur natural 🍷 Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 26 Lip: 32 HC: 39 Kcal: 541		Arroz con tomate Albóndigas vegetales en salsa 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 29 Lip: 21 HC: 90 Kcal: 721		Verdura ecológica de temporada 🍷 Lentejas con verduras 🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 25 Lip: 21 HC: 88 Kcal: 662		Macarrones integrales con tomate 🍷🍷🍷 Tofu al horno Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 28 Lip: 34 HC: 73 Kcal: 741		Verdura ecológica de temporada 🍷 Hamburguesa vegetal 🍷🍷🍷🍷🍷 Patatas panadera 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 19 Lip: 23 HC: 82 Kcal: 637	
26		27		28		29		30	
Arroz con verduras Huevos al plato 🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 29 Lip: 34 HC: 84 Kcal: 799		Macarrones integrales a la napolitana 🍷🍷 Queso empanado 🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 18 Lip: 27 HC: 110 Kcal: 808		Verdura ecológica de temporada 🍷 Estofado de tofu 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷🍷🍷🍷 Pro: 31 Lip: 33 HC: 90 Kcal: 785		Garbanzos con verduras Seitán a la plancha 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº4 🍷 Yogur natural artesano 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 39 Lip: 31 HC: 85 Kcal: 763		Verdura ecológica de temporada 🍷 Hamburguesa vegetal 🍷🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 Pro: 19 Lip: 22 HC: 82 Kcal: 632	

ALÉRGENOS:

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