

		1	2	3	4
7	8	9	10	11	
-	Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Jamonicitos de pollo al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 28 Lip: 23 HC: 68 Kcal: 635	Paella de verduras 🍅 Merluza a la romana 🐟🐟🐟 Ensalada Nº 3 Yogur sin lactosa 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 43 Lip: 38 HC: 99 Kcal: 939	Guisantes salteados con patata y bacon 🍅 Lomo de cerdo a la plancha Cous cous 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 46 Lip: 47 HC: 87 Kcal: 1365	Verdura ecológica de temporada 🍅 Tortilla de patata 🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 15 Lip: 23 HC: 80 Kcal: 612	
14	15	16	17	18	
Paella de verduras 🍅 Albóndigas en salsa 🍅 Ensalada Nº 1 Yogur sin lactosa 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 26 Lip: 36 HC: 96 Kcal: 821	Garbanzos con arroz integral Huevos al plato con jamón y tomate 🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 34 HC: 80 Kcal: 791	Verdura ecológica de temporada 🍅 Pollo en salsa hortelana Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 30 Lip: 41 HC: 86 Kcal: 853	Macarrones integrales con tomate 🍅🍅🍅🍅 Salmón al horno 🐟 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 26 Lip: 28 HC: 67 Kcal: 666	Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Lentejas estofadas 🍅 Ensalada Nº 2 🥛 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 26 HC: 97 Kcal: 762	
21	22	23	24	25	
Arroz con verduras 🍅🍅🍅 Bacalao a la plancha 🐟 Ensalada Nº 3 Yogur sin lactosa 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 41 Lip: 48 HC: 98 Kcal: 991	Macarrones a la napolitana 🍅🍅🍅🍅 Huevo a la plancha 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 20 Lip: 26 HC: 85 Kcal: 689	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 Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 34 Lip: 28 HC: 68 Kcal: 695	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 Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 26 Lip: 37 HC: 74 Kcal: 786	Macarrones integrales con tomate 🍅🍅🍅🍅 Garbanzos estofados 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 21 Lip: 18 HC: 101 Kcal: 685	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