

		1	2	3	4
7	8	9	10	11	
-	Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Jamonicos de pollo al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 28 Lip: 23 HC: 72 Kcal: 645	Paella de verduras 🍅 Pechuga de pavo a la plancha 🍅 Ensalada Nº4 🥬 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 34 HC: 78 Kcal: 727	Guisantes salteados con patata y bacon 🍅 Lomo de cerdo a la plancha Cous cous 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 46 Lip: 46 HC: 91 Kcal: 1375	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 natural artesano 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 26 Lip: 38 HC: 87 Kcal: 800	Garbanzos con arroz integral Huevos al plato con jamón y tomate 🍅 Ensalada Nº4 🥬 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 🍅 Tofu al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 38 HC: 80 Kcal: 804	Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Lentejas estofadas 🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 24 Lip: 25 HC: 97 Kcal: 730	
21	22	23	24	25	
Arroz con verduras 🍅🍅🍅 Hamburguesa vegetal 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Yogur natural 🥛 Pan 🍞🍞🍞🍞 Pro: 23 Lip: 47 HC: 101 Kcal: 925	Macarrones a la napolitana 🍅🍅🍅🍅 Huevo a la plancha 🍅 Ensalada Nº 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 Nº4 🥬 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 Nº 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