

		1	2	3	4
7	8	9	10	11	
-	Macarrones con tomate 🍅🍅🍅 Salchichas vegetales 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 27 HC: 79 Kcal: 703	Paella de verduras 🍅 Seitán a la plancha 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🍅 Yogur natural artesano 🍵 Pan 🍞🍞🍞 Pro: 31 Lip: 38 HC: 86 Kcal: 813	Guisantes salteados con patata Queso empanado 🍅🍅🍅🍅 Cous cous 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞 Pro: 20 Lip: 32 HC: 109 Kcal: 839	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	
Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano 🍵 Pan 🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 28 HC: 73 Kcal: 663	Garbanzos con arroz integral Huevos al plato 🍳🍳 Ensalada Nº4 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞 Pro: 36 Lip: 36 HC: 85 Kcal: 852	Verdura ecológica de temporada 🍅 Queso empanado 🍅🍅🍅🍅 Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 16 Lip: 32 HC: 100 Kcal: 780	Macarrones integrales de verduras 🍅🍅🍅 Salchichas vegetales 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞 Pro: 23 Lip: 27 HC: 86 Kcal: 728	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 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 18 Lip: 20 HC: 93 Kcal: 640	Lentejas con arroz integral 🍅 Seitán a la plancha 🍅🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 31 HC: 78 Kcal: 764	Verdura ecológica de temporada 🍅 Albóndigas vegetales en salsa 🍅🍅🍅🍅🍅 Patatas panadera 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 28 Lip: 26 HC: 82 Kcal: 705	
28	29	30			
Arroz con tomate Queso empanado 🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 12 Lip: 33 HC: 92 Kcal: 752	Macarrones integrales con tomate 🍅🍅🍅 Garbanzos estofados 🍅 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞 Pro: 21 Lip: 17 HC: 104 Kcal: 695	Verdura ecológica de temporada 🍅 Huevo a la plancha 🍳 Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 20 Lip: 30 HC: 82 Kcal: 699	DIETISTA-NUTRICIONISTA CARMEN SERRANO CIRATUSA ARA00460		

ALÉRGENOS:

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