















				Festivo
				CARMEN SERRANO CIRATUSA DIETISTA- NUTRICIONISTA ARA00460
4	5	6	7	8
<p>Lentejas estofadas 🍷🍷</p> <p>Merluza al horno 🐟</p> <p>Ensalada Nº 2 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 47 Lip: 25 HC: 70 Kcal: 724</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pollo asado</p> <p>Ensalada Nº 1</p> <p>Yogur 🥛</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 32 Lip: 42 HC: 63 Kcal: 757</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Pechuga de pavo en salsa hortelana</p> <p>Patatas panadera 🍷</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 41 Lip: 27 HC: 83 Kcal: 761</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Huevo a la plancha 🍳</p> <p>Ensalada Nº4 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 17 Lip: 25 HC: 85 Kcal: 687</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Alubias pintas 🍷🍷🍷</p> <p>Ensalada Nº4 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 27 Lip: 21 HC: 109 Kcal: 751</p>
11	12	13	14	15
<p>Garbanzos estofados 🍷</p> <p>Tortilla francesa 🍳</p> <p>Ensalada Nº 3</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 27 Lip: 28 HC: 92 Kcal: 759</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo 🍷</p> <p>Ensalada Nº 1</p> <p>Yogur 🥛</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 42 Lip: 29 HC: 81 Kcal: 758</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Lomo en salsa 🍷🍷</p> <p>Ensalada Nº4 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 36 Lip: 25 HC: 81 Kcal: 737</p>	<p>Sopa de cocido con fideos 🍷🍷</p> <p>Panga rebozada 🍷🍷</p> <p>Patatas panadera 🍷</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 28 Lip: 29 HC: 75 Kcal: 695</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Lentejas estofadas 🍷🍷</p> <p>Ensalada Nº4 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 25 Lip: 21 HC: 95 Kcal: 695</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz 3 delicias 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Merluza a la riojana 🐟</p> <p>Ensalada Nº 2 🐟</p> <p>Yogur 🥛</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 41 Lip: 29 HC: 86 Kcal: 792</p>	<p>Ensalada de pasta integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Ensalada Nº 1</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 37 Lip: 32 HC: 82 Kcal: 803</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Garbanzos estofados 🍷</p> <p>Ensalada Nº4 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 23 Lip: 23 HC: 105 Kcal: 736</p>	<p>Lentejas con verduras 🍷</p> <p>Chuleta de pavo en salsa de champiñones 🍷</p> <p>Ensalada Nº 3</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 49 Lip: 30 HC: 72 Kcal: 785</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Tortilla de patata 🍳🍷</p> <p>Ensalada Nº 1</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 26 Lip: 34 HC: 95 Kcal: 819</p>
25	26	27	28	29
<p>Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso 🍳🍷</p> <p>Ensalada Nº4 🐟</p> <p>Yogur 🥛</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 35 Lip: 42 HC: 60 Kcal: 751</p>	<p>Macarrones integrales con tomate 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Ensalada Nº 2 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 40 Lip: 34 HC: 78 Kcal: 812</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Merluza al horno 🐟</p> <p>Patatas panadera 🍷</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 36 Lip: 23 HC: 78 Kcal: 687</p>	<p>Arroz al horno</p> <p>Guisantes salteados con patata</p> <p>Ensalada Nº 2 🐟</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral 🍷🍷🍷🍷</p> <p>Pro: 22 Lip: 27 HC: 107 Kcal: 797</p>	<p>Verdura ecológica de temporada 🍷</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate 🍷🍷🍷🍷🍷🍷</p> <p>Ensalada Nº 1</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan 🍞</p> <p>Pro: 24 Lip: 33 HC: 75 Kcal: 714</p>

ALÉRGENOS:

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