

Festivo	2 3 Espaguetis con tomate 🍅🍅🍅🍅 Cinta de lomo de cerdo en salsa hortelana Ensalada Nº 1 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 41 Lip: 39 HC: 64 Kcal: 776	4 Acelgas(eco) con patatas 🍅 Pollo asado Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 25 Lip: 39 HC: 68 Kcal: 756	5 Paella de carne 🍖 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 31 HC: 77 Kcal: 716	6 Crema de calabaza eco 🍅 Garbanzos con verduras y pollo. Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 19 Lip: 18 HC: 100 Kcal: 658
9 Lentejas con arroz 🍲 Tortilla francesa con queso 🧀🥛 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 24 Lip: 27 HC: 82 Kcal: 711	10 Arroz con verduras Estofado de pollo 🍖 Ensalada Nº 1 Yogur 🥛 Pan 🍞🍞🍞 Pro: 25 Lip: 32 HC: 71 Kcal: 671	11 Crema de calabaza eco 🍅 Hamburguesa con patatas 🍖 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 30 HC: 93 Kcal: 758	12 Sopa de ave con fideos . 🍲 Panga rebozada 🍷 Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 27 Lip: 31 HC: 72 Kcal: 702	13 Acelgas(eco) con patatas 🍅 Alubias blancas con chorizo 🥓 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 22 Lip: 19 HC: 86 Kcal: 621
16 Arroz 3 delicias 🍲 Merluza a la riojana 🐟 Menestra de verdura Yogur 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 22 HC: 65 Kcal: 615	17 Garbanzos con verduras Tortilla de patata 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 23 Lip: 21 HC: 103 Kcal: 724	18 Brocoli ecológico de temporada 🍅 Lentejas con arroz 🍲 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 23 Lip: 14 HC: 103 Kcal: 658	19 Macarrones integrales a la carbonara 🍷 Pavo guisado con verduras 🍖 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 34 Lip: 32 HC: 80 Kcal: 784	20 Acelgas(eco) con patatas 🍅 Magro con tomate Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 38 Lip: 32 HC: 79 Kcal: 773
23 Lentejas estofadas 🍲 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 2 🥗 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 34 Lip: 28 HC: 58 Kcal: 613	24 Arroz con costilla de cerdo Panga en salsa de tomate 🍷 Ensalada Nº 2 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 29 Lip: 26 HC: 80 Kcal: 692	25 Acelgas(eco) con patatas 🍅 Alubias blancas estofadas con verduras Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 19 Lip: 19 HC: 90 Kcal: 629	26 Sopa de verduras con fideos 🍲 Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 30 Lip: 26 HC: 77 Kcal: 694	27 Brocoli ecológico de temporada 🍅 Albóndigas en salsa de tomate Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍞🍞 Pro: 25 Lip: 32 HC: 75 Kcal: 708
30 Arroz a la cubana 🍷 Pechuga de pollo empanada 🍷 Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍞🍞🍞 Pro: 33 Lip: 31 HC: 85 Kcal: 800	<div data-bbox="1854 1219 2130 1423">  <p>Maria Lizama Castroviejo Dietista-Nutricionista N° Col. ARA00517</p> </div>			

ALÉRGENOS:

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