



Carmen Serrano Ciratusa
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00460

 Carmen Serrano Ciratusa Dietista-Nutricionista Nº Col. ARA00460				1 Paella mixta 🍲🥗🥕🥔🥬🥒🥑 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 28 Lip: 34 HC: 73 Kcal: 756		2 Verdura ecológica de temporada 🍅 Alitas de pollo al horno 🍗 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 28 Lip: 32 HC: 68 Kcal: 707			
5 Arroz a la cubana 🍲 Cinta de lomo de cerdo a la riojana Patatas panadera 🍅 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🥕🥔🥕🥗🥒🥑 Pro: 32 Lip: 28 HC: 69 Kcal: 663		6 Lentejas con arroz 🍲 Merluza a la milanesa 🍷🥗🥕🥔🥬🥒 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 26 Lip: 22 HC: 79 Kcal: 655		7 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Pechuga de pavo con champiñones 🍄 Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🥕🥔🥕🥗🥒🥑 Pro: 35 Lip: 27 HC: 75 Kcal: 703		8 Macarrones integrales a la napolitana 🍝🥗 Huevo a la plancha 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 20 Lip: 25 HC: 80 Kcal: 676		9 Verdura ecológica de temporada 🍅 Alubias blancas estofadas con verduras Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 21 Lip: 26 HC: 94 Kcal: 709	
12 Festivo		13 Arroz 3 delicias 🍷🥗🥕 Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 30 Lip: 27 HC: 81 Kcal: 713		14 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Huevos al plato con jamón y tomate 🍳 Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🥕🥔🥕🥗🥒🥑 Pro: 30 Lip: 37 HC: 74 Kcal: 781		15 Garbanzos estofados 🍲 Albóndigas mixtas en salsa de tomate Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 33 Lip: 44 HC: 89 Kcal: 908		16 Verdura ecológica de temporada 🍅 Garbanzos con verduras Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 25 Lip: 18 HC: 117 Kcal: 745	
19 Macarrones integrales a la carbonara 🍝🥗 Merluza a la plancha 🐟 Patatas panadera 🍅 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🥕🥔🥕🥗🥒🥑 Pro: 41 Lip: 32 HC: 65 Kcal: 738		20 Lentejas con arroz 🍲 Lomo en salsa Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 36 Lip: 25 HC: 80 Kcal: 729		21 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Alitas de pollo al horno 🍗 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral 🍞🥕🥔🥕🥗🥒🥑 Pro: 28 Lip: 36 HC: 71 Kcal: 762		22 Arroz con costilla de cerdo Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 23 Lip: 33 HC: 72 Kcal: 724		23 Verdura ecológica de temporada 🍅 Pechuga de pollo empanada 🍗 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 31 Lip: 28 HC: 76 Kcal: 702	
26 Lentejas con verduras 🍲 Cinta de lomo de cerdo con tomate 🍷 Patatas panadera 🍅 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🥕🥔🥕🥗🥒🥑 Pro: 36 Lip: 26 HC: 64 Kcal: 634		27 Arroz con salsa de tomate Merluza al orio 🍷🐟 Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 28 Lip: 22 HC: 94 Kcal: 746		28 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Alubias estofadas con verduras Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral 🍞🥕🥔🥕🥗🥒🥑 Pro: 20 Lip: 29 HC: 99 Kcal: 753		29 Macarrones integrales a la carbonara 🍝🥗 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 24 Lip: 35 HC: 74 Kcal: 752		30 Verdura ecológica de temporada 🍅 Alitas de pollo al horno 🍗 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞🥕🥔🥕 Pro: 28 Lip: 32 HC: 68 Kcal: 707	

ALÉRGENOS:



Altramuces



Apio



Cacahuetes



Gluten



Crustáceos



Sulfitos



Frutos secos



Sésamo



Huevo



Lácteos



Moluscos



Mostaza



Pescado



Soja



Carmen Serrano Ciratusa
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00460

 Carmen Serrano Ciratusa Dietista-Nutricionista N° Col. ARA00460		1 Paella de carne 🍖 Tortilla francesa 🍳 Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 25 Lip: 35 HC: 73 Kcal: 750		2 Verdura ecológica de temporada 🌱 Alitas de pollo al horno 🍗 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 28 Lip: 32 HC: 68 Kcal: 707					
5 Arroz a la cubana 🍚 Cinta de lomo de cerdo a la riojana Patatas panadera 🍟 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌🍌 Pro: 32 Lip: 28 HC: 69 Kcal: 663		6 Lentejas con arroz 🍲 Pechuga de pollo a la plancha Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 51 Lip: 23 HC: 75 Kcal: 757		7 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Pechuga de pavo con champiñones 🍄 Ensalada N°4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌🍌 Pro: 35 Lip: 27 HC: 75 Kcal: 703		8 Macarrones integrales a la napolitana 🍝🌱 Huevo a la plancha 🍳 Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 20 Lip: 25 HC: 80 Kcal: 676		9 Verdura ecológica de temporada 🌱 Alubias blancas estofadas con verduras Ensalada N°4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 21 Lip: 26 HC: 94 Kcal: 709	
12 -		13 Arroz 3 delicias 🍚🌱 Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 30 Lip: 27 HC: 81 Kcal: 713		14 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Huevos al plato con jamón y tomate 🍷 Ensalada N°4 🥗 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌🍌 Pro: 30 Lip: 37 HC: 74 Kcal: 781		15 Garbanzos estofados 🍲 Albóndigas mixtas en salsa de tomate Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 33 Lip: 44 HC: 89 Kcal: 908		16 Verdura ecológica de temporada 🌱 Garbanzos con verduras Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 25 Lip: 18 HC: 117 Kcal: 745	
19 Macarrones integrales a la carbonara 🍝🌱 Pechuga de pollo a la plancha Patatas panadera 🍟 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌🍌 Pro: 49 Lip: 30 HC: 64 Kcal: 737		20 Lentejas con arroz 🍲 Lomo en salsa Ensalada N°4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 36 Lip: 25 HC: 80 Kcal: 729		21 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Alitas de pollo al horno 🍗 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌🍌 Pro: 28 Lip: 36 HC: 71 Kcal: 762		22 Arroz con costilla de cerdo Tortilla francesa 🍳 Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 23 Lip: 33 HC: 72 Kcal: 724		23 Verdura ecológica de temporada 🌱 Pechuga de pollo empanada 🍗 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 31 Lip: 28 HC: 76 Kcal: 702	
26 Lentejas con verduras 🍲 Cinta de lomo de cerdo con tomate 🍷 Patatas panadera 🍟 Yogur 🥛 Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌🍌 Pro: 35 Lip: 26 HC: 55 Kcal: 596		27 Arroz con tomate Merluza al orio 🐟 Ensalada N°4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 26 Lip: 16 HC: 72 Kcal: 595		28 Verdura (eco) de temporada con patata 🍅 Alubias estofadas con verduras Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan integral 🍞🍌🍌🍌🍌🍌 Pro: 20 Lip: 29 HC: 99 Kcal: 753		29 Macarrones integrales a la carbonara 🍝🌱 Tortilla francesa 🍳 Ensalada N° 3 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 24 Lip: 35 HC: 74 Kcal: 752		30 Verdura ecológica de temporada 🌱 Alitas de pollo al horno 🍗 Ensalada N° 1 Fruta de temporada Pan 🍞🍌🍌🍌 Pro: 28 Lip: 32 HC: 68 Kcal: 707	

ALÉRGENOS:



Altramuces



Apio



Cacahuetes



Gluten



Crustáceos



Sulfitos



Frutos secos



Sésamo



Huevo



Lácteos



Moluscos



Mostaza



Pescado



Soja