



<div><p>Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible</p><p>MENSA CIVICA</p></div>		<div><p>María Teresa Hernández Muñoz</p><p>Dietista-Nutricionista</p><p>Nº Col. ARA00463</p></div>		1		2			
5 <div>Festivo</div>		6 <div>Festivo</div>		7 <div>Sopa de ave con fideos 🍲🥘 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 22 Lip: 35 HC: 66 Kcal: 701</div>		8 <div>Lentejas con arroz integral 🍲 Croquetas de merluza caseras 🍲🥘🥗🥗 Pieza de fruta eco Pan 🍞 Pro: 31 Lip: 25 HC: 100 Kcal: 754</div>		9 <div>Crema de verduras Eco 🍷 Hamburguesa a la plancha 🍷 Ensalada Nº 2 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 41 HC: 66 Kcal: 778</div>	
12 <div>Arroz con tomate Huevo frito 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 15 Lip: 30 HC: 76 Kcal: 677</div>		13 <div>Fideua de verduras 🍲🥘🥗🥗 Merluza a la plancha 🥗 Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan 🍞 Pro: 37 Lip: 24 HC: 86 Kcal: 715</div>		14 <div>Puré de verduras con puerro (eco) 🍷 Alitas de pollo en salsa barbacoa Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 27 HC: 84 Kcal: 721</div>		15 <div>Garbanzos con verduras Palometa al orio 🥗 Pieza de fruta eco Pan 🍞 Pro: 38 Lip: 21 HC: 93 Kcal: 689</div>		16 <div>Borrajás (eco) cocidas con patatas 🍷 Pollo asado con cebolla Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 52 Lip: 33 HC: 58 Kcal: 769</div>	
19 <div>Tallarines con tomate 🍲🥘 Salmón a la plancha 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 31 HC: 80 Kcal: 758</div>		20 <div>Judías blancas con verduras Estofado de pavo 🍷 Pieza de fruta eco Pan 🍞 Pro: 42 Lip: 20 HC: 90 Kcal: 681</div>		21 <div>Acelgas(eco)rehogadas con patata 🍷 Merluza al horno 🥗 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 28 HC: 68 Kcal: 689</div>		22 <div>Arroz con verduras Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 2 🥗 Pieza de fruta eco Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 29 HC: 90 Kcal: 695</div>		23 <div>Crema de calabaza eco 🍷 Pechuga de pollo en salsa de champiñones 🍲 Ensalada Nº 2 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 27 HC: 76 Kcal: 706</div>	
26 <div>Judías verdes con patata 🍷 Cinta de lomo de cerdo a la riojana Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 37 Lip: 31 HC: 75 Kcal: 764</div>		27 <div>Guisantes salteados con patata y jamón 🍷 Merluza al horno con pimientos rojos asados 🥗 Cous cous 🍲 Pieza de fruta eco Pan 🍞 Pro: 20 Lip: 25 HC: 91 Kcal: 656</div>		28 <div>Sopa de cocido 🍲🥘🥗🥗 Pechuga de pollo empanada 🍲🥘 Ensalada Nº 2 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 24 HC: 82 Kcal: 733</div>		29 <div>Festivo</div>		30 <div>Arroz con tomate Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 15 Lip: 30 HC: 76 Kcal: 677</div>	