

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       | <b>1</b><br>Tallarines con tomate y queso 🍅🍅🍅<br>Salchichas al horno<br>Ensalada Nº 1<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 30 Lip: 41 HC: 80 Kcal: 800                             | <b>2</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada Nº 3<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 37 Lip: 20 HC: 75 Kcal: 608 |
| <b>5</b><br>Macarrones integrales a la carbonara 🍅🍅<br>Rape en salsa verde 🍅🍅🍅<br>Fruta de temporada<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 35 Lip: 27 HC: 75 Kcal: 737            | <b>6</b><br>Garbanzos con verduras<br>Lomo adobado a la plancha<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 36 Lip: 18 HC: 97 Kcal: 673                            | <b>7</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada Nº 2 🍅<br>Fruta de temporada<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 33 Lip: 24 HC: 68 Kcal: 642 | <b>8</b><br>Arroz con tomate<br>Huevo frito 🍅🍅<br>Ensalada Nº 3<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 14 Lip: 17 HC: 81 Kcal: 532                                                   | <b>9</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Lentejas estofadas con chorizo 🍅🍅🍅<br>Ensalada Nº4 🍅<br>Yogur natural artesano 🍅<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 28 Lip: 26 HC: 75 Kcal: 627 |
| <b>12</b><br><b>Festivo</b>                                                                                                                                     | <b>13</b><br><b>Festivo</b>                                                                                                                                                  | <b>14</b><br><b>Festivo</b>                                                                                                                                           | <b>15</b><br>Sopa de verduras con fideos 🍅🍅🍅🍅<br>Albóndigas de pollo en salsa de tomate 🍅<br>Ensalada Nº 3<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 29 Lip: 24 HC: 84 Kcal: 658        | <b>16</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada Nº4 🍅<br>Yogur natural artesano 🍅<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 42 Lip: 25 HC: 49 Kcal: 586     |
| <b>19</b><br>Lentejas con verduras 🍅<br>Estofado de pavo 🍅<br>Fruta de temporada<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 34 Lip: 16 HC: 72 Kcal: 602                                | <b>20</b><br>Arroz con tomate<br>Huevo a la plancha 🍅<br>Ensalada Nº 1<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 15 Lip: 17 HC: 82 Kcal: 539                     | <b>21</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Alubias blancas estofadas<br>Ensalada Nº 2 🍅<br>Fruta de temporada<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 24 Lip: 16 HC: 97 Kcal: 646   | <b>22</b><br>Macarrones integrales a la napolitana 🍅🍅<br>Varitas de palometa empanado casero 🍅🍅<br>Ensalada Nº 3<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 39 Lip: 24 HC: 113 Kcal: 817 | <b>23</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Yogur natural artesano 🍅<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 47 Lip: 20 HC: 48 Kcal: 554                       |
| <b>26</b><br>Macarrones integrales boloñesa 🍅🍅🍅🍅<br>Tortilla francesa 🍅<br>Ensalada Nº4 🍅<br>Fruta de temporada<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 29 Lip: 38 HC: 88 Kcal: 866 | <b>27</b><br>Guisantes salteados con patata<br>Alitas de pollo al horno 🍅<br>Ensalada Nº 3<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 30 Lip: 34 HC: 77 Kcal: 730 | <b>28</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Croquetas de jamón caseras 🍅🍅🍅<br>Fruta de temporada<br>Pan 🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 30 Lip: 27 HC: 101 Kcal: 796                | <b>29</b><br>Paella mixta 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Merluza al horno 🍅<br>Ensalada Nº 1<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 27 Lip: 28 HC: 83 Kcal: 688                                          | <b>30</b><br>Verdura ecológica de temporada 🍅<br>Garbanzos con chorizo 🍅🍅<br>Ensalada Nº 3<br>Pieza de fruta eco<br>Pan integral 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅<br>Pro: 24 Lip: 25 HC: 108 Kcal: 727    |

## ALÉRGENOS:



Altramuces



Apio



Cacahuetes



Gluten



Crustáceos



Sulfitos



Frutos secos



Sésamo



Huevo



Lácteos



Moluscos



Mostaza



Pescado



Soja