



LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

PRIMERO

Espaguettis al pesto

Pro: 11 Lip: 19 HC: 29 Kcal: 318
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Menestra de verduras

Pro: 6 Lip: 11 HC: 13 Kcal: 182

Ensalada de pollo, manzana y queso

Pro: 10 Lip: 6 HC: 6 Kcal: 117
Alérgenos: 🥛

Arroz de la isla

Pro: 17 Lip: 16 HC: 74 Kcal: 517
Alérgenos: 🥚

Crema de verduras

Pro: 5 Lip: 6 HC: 31 Kcal: 184
Alérgenos: 🥚

Ensalada de garbanzos

Pro: 36 Lip: 23 HC: 106 Kcal: 756
Alérgenos: 🥚🌾

Quiche lorraine

Pro: 18 Lip: 29 HC: 27 Kcal: 434
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Verdura ecológica de temporada

Pro: 6 Lip: 11 HC: 27 Kcal: 215
Alérgenos: 🥚

Ensalada de pasta

Pro: 19 Lip: 12 HC: 56 Kcal: 406
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Patatas a la marinera

Pro: 12 Lip: 12 HC: 27 Kcal: 260
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Judías verdes con tomate

Pro: 5 Lip: 12 HC: 21 Kcal: 198

Ensalada de Cogollos con queso

Pro: 9 Lip: 16 HC: 8 Kcal: 202
Alérgenos: 🥚🥛

Alubias blancas con chorizo

Pro: 27 Lip: 23 HC: 59 Kcal: 527
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Verdura ecológica de temporada

Pro: 6 Lip: 11 HC: 27 Kcal: 215
Alérgenos: 🥚

Ensalada ilustrada

Pro: 11 Lip: 10 HC: 13 Kcal: 179
Alérgenos: 🥚🥛

SEGUNDO

Cerdo con salsa agridulce

Pro: 21 Lip: 18 HC: 13 Kcal: 290
Alérgenos: 🥚

Huevos rotos

Pro: 18 Lip: 27 HC: 27 Kcal: 420
Alérgenos: 🥚🌾

Merluza a la bordelesa

Pro: 29 Lip: 18 HC: 34 Kcal: 422
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Cabezada de cerdo en salsa española

Pro: 28 Lip: 17 HC: 12 Kcal: 328
Alérgenos: 🥚🌾

Tortilla de calabacín

Pro: 16 Lip: 25 HC: 6 Kcal: 304
Alérgenos: 🥚

Colita de rape al orio

Pro: 22 Lip: 12 HC: 1 Kcal: 210
Alérgenos: 🥚

Estofado de pavo

Pro: 26 Lip: 13 HC: 15 Kcal: 271
Alérgenos: 🥚

Pastel de carne

Pro: 13 Lip: 36 HC: 58 Kcal: 609
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Fogonero al horno

Pro: 26 Lip: 12 HC: 2 Kcal: 212
Alérgenos: 🥚

Pechuga de pollo a la naranja

Pro: 30 Lip: 13 HC: 22 Kcal: 332
Alérgenos: 🥚

Hamburguesa de ternera a la plancha

Pro: 0 Lip: 10 HC: 0 Kcal: 88

Atún en salsa de pimientos

Pro: 34 Lip: 12 HC: 4 Kcal: 259
Alérgenos: 🥚

Pollo tandoori

Pro: 28 Lip: 16 HC: 4 Kcal: 268
Alérgenos: 🥚🥛

Revuelto de setas y jamón

Pro: 21 Lip: 24 HC: 4 Kcal: 316
Alérgenos: 🥚🌾🥛🥑🍌

Salmón en salsa de verduras

Pro: 32 Lip: 30 HC: 8 Kcal: 437
Alérgenos: 🥚

PAN

Pan

Pro: 3 Lip: 1 HC: 14 Kcal: 82
Alérgenos: 🌾

Pan de fibra

Pro: 3 Lip: 0 HC: 20 Kcal: 95
Alérgenos: 🌾

Pan

Pro: 3 Lip: 1 HC: 14 Kcal: 82
Alérgenos: 🌾

Pan rústico

Pro: 1 Lip: 2 HC: 20 Kcal: 108
Alérgenos: 🌾🍌

Pan de salvado

Pro: 5 Lip: 1 HC: 26 Kcal: 134
Alérgenos: 🌾🥚🌾🥛🥑🍌

Pan de fibra

Pro: 3 Lip: 0 HC: 20 Kcal: 95
Alérgenos: 🌾

Pan rústico

Pro: 1 Lip: 2 HC: 20 Kcal: 108
Alérgenos: 🌾🍌

Pan de fibra

Pro: 3 Lip: 0 HC: 20 Kcal: 95
Alérgenos: 🌾

Pan rústico

Pro: 1 Lip: 2 HC: 20 Kcal: 108
Alérgenos: 🌾🍌

POSTRE

Fruta de temporada

Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

Yogur

Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76
Alérgenos: 🥛

Postre casero

Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

Fruta de temporada

Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

Yogur

Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76
Alérgenos: 🥛

Postre casero

Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

Fruta de temporada

Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

Yogur

Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76
Alérgenos: 🥛

Postre casero

Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

Fruta de temporada

Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

Yogur

Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76
Alérgenos: 🥛

Postre casero

Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

Fruta de temporada

Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

Yogur

Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76
Alérgenos: 🥛

Postre casero

Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0