

	DIA 1							DIA 2																											
1	LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
	-							-							-							Lentejas con verduras							Sopa de vegetal con arroz 🌱						
	-							-							-							Tortilla francesa 🍳							Tofu a la plancha en salsa verde 🌱🌱🌱						
	-							-							-							Verduras al vapor							Ensalada 🥗						
	-							-							-							Pan y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada						
E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							
609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97							619,40 14,42 32,46 2,93 3,05 24,37 53,12							609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97							619,40 14,42 32,46 2,93 3,05 24,37 53,12							609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97							
CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA							
DIA 5							DIA 6							DIA 7							DIA 8							DIA 9							
2	LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
	Crema de verduras							Cazuela de patatas vegetal							Sopa vegetal con fideos 🌱🌱🌱							Arroz con tomate							Cazuela de arroz con verduras y garbanzos						
	Tortilla de patata 🍳							Varitas vegetales al horno con salsa verde							Filetes de seitan al horno 🌱🍳🥗🌱🌱🌱🌱							Croquetas de espinacas y queso 🌱🌱🌱🌱🌱							Tortilla francesa con queso 🍳🍳						
	Ensalada							Verduras al vapor							Patatas al horno							Ensalada							Ensalada de tomate						
	Pan Integral y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada							Pan y yogurt 🥛							Pan Integral y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada						
E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							
603,624 14,7666 29,9889 2,1393 1,472 5,159 55,2445							614,28 11,61 30,26 2,99 2,10 5,85 58,13							633,35 16,91 28,58 2,57 2,28 9,36 54,51							645,0607 12,2351 33,5331 5,8835 2,05398 9,942 54,2318							613,91 11,03 30,32 3,14 2,39 8,88 58,65							
CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR							CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA							CENA: PATATA + HUEVO + FRUTA							CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA							CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR							
DIA 12							DIA 13							DIA 14							DIA 15							DIA 16							
3	LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
	FESTIVO							Potaje de alubias blancas							Sopa vegetal con estrellitas 🌱🌱🌱							Crema de calabaza							Estofado de alcachofas y verduras						
								Empanadilla vegetal							Tortilla de patatas 🍳							Tofu marinado al horno 🌱🌱🌱							Hamburguesa de lentejas y garbanzos 🌱🌱🌱🌱						
								Ensalada de tomate							Verduras							Arroz integral salteado							Ensalada 🥗						
	Pan Integral y fruta de temporada							Pan Integral y fruta de temporada							Pan y yogurt 🥛							Pan Integral y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada						
E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							
637,71 17,49 24,00 3,49 1,59 6,54 58,51							610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185							609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97							615,74 12,02 32,59 4,22 2,39 7,21 55,39														
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA														
DIA 19							DIA 20							DIA 21							DIA 22							DIA 23							
4	LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
	Lentejas con verduras							Estofado vegetal con patatas							Crema de verduras							Cazuela vegetal de fideos 🍳🌱							Macarrones boloñesa de soja texturizada 🌱🌱🌱						
	Tortilla francesa 🍳							Ensalada con huevo 🍳							Montadito vegetal / queso y verduras							Croquetas de boletus 🌱🌱🌱🌱🌱							San jacob / bocado vegetal						
	Verdura														Cus Cus 🌱🍳							Ensalda							Verduras						
	Pan Integral y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada							Pan y yogurt 🥛							Pan Integral y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada						
E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							
619,40 14,42 32,46 2,93 3,05 24,37 53,12							637,71 17,49 24,00 3,49 1,59 6,54 58,51							610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185							609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97							610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185							
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA							CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							
DIA 26							DIA 27							DIA 28							DIA 29							DIA 30							
5	LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
	Crema de verduras							Cazuela de patatas y vegetales							Sopa vegetal con arroz 🌱							Arroz con tomate							Paella de verduras y setas						
	Bocados vegetales a la cazadora							Escalope vegetal							Libritos / Varitas vegetales empanadas							Tortilla francesa 🍳							Empanadilla / filete vegetal con queso 🍳						
	Cus Cus 🌱🍳							Ensalada							Verduras							Ensalada							Ensalada						
	Pan Integral y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada							Pan y yogurt 🥛							Pan Integral y fruta de temporada							Pan y fruta de temporada						
E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							E P L AGS SAL AZ HC							
619,40 14,42 32,46 2,93 3,05 24,37 53,12							637,71 17,49 24,00 3,49 1,59 6,54 58,51							610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185							609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97							610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185							
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA							CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							