



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

		<p>1 Ensalada variada (Eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.) Casco sevillano (alubias, garbanzos, chorizo y morcilla) (eco.) Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:557 Hc:50 Pro:16 Lip:36</p>	<p>2 Arroz con salsa de tomate (eco.) Tortilla de patata con pimientos Yogur sabores y pan (eco.) Kcal:611 Hc:55 Pro:11 Lip:33</p>	<p>3 Cazuela de verdura con fideos con zanahoria, cebolla, pimiento y calabacín (eco.) Contramuslo de pollo al ajillo con patatas al vapor (eco.) Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:584 Hc:51 Pro:17 Lip:32</p>
<p>6 Ensalada mixta (eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.) Macarrones con tomate y atún blanco Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:616 Hc:54 Pro:17 Lip:29</p>	<p>7 Sopa de ave con fideos (eco.) con zanahoria, cebolla y puerro Albóndigas de ternera y cerdo Fruta de temporada (eco.) y pan integral (Eco.) Kcal:528 Hc:53 Pro:12 Lip:34</p>	<p>8 Puchero de garbanzos (eco.) Huevo duro en salsa de tomate con lechuga y olivas Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:569 Hc:48 Pro:16 Lip:36</p>	<p>9 Crema de calabaza (eco.) Caella en salsa con patatas dado Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:537 Hc:50 Pro:14 Lip:33</p>	<p>10 Lentejas estofadas (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.) Tortilla francesa con lechuga y tomate Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:556 Hc:49 Pro:16 Lip:37</p>
<p>13 Espirales napolitana con tomate Merluza al horno con lechuga y zanahoria (eco.) Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:576 Hc:54 Pro:14 Lip:32</p>	<p>14 Alubias blancas estofadas (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.) Huevos Aurora Fruta de temporada (eco.) y pan integral (Eco.) Kcal:565 Hc:60 Pro:18 Lip:31</p>	<p>15 Crema de brócoli (eco.) Pollo al horno con patatas al horno (eco.) Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:594 Hc:47 Pro:19 Lip:31</p>	<p>16 Cocido de garbanzos (eco.) Tortilla de patata con lechuga y maíz (eco.) Yogur sabores y pan (eco.) Kcal:588 Hc:50 Pro:15 Lip:36</p>	<p>17 Ensalada mixta (eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.) Magro de cerdo en salsa con arroz Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:551 Hc:57 Pro:11 Lip:33</p>
<p>20 Lentejas a la riojana (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.) Merluza en salsa marinera Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:552 Hc:50 Pro:16 Lip:34</p>	<p>21 Coditos con pisto (eco.) con tomate y calabacín (eco.) Tortilla de patata con lechuga y zanahoria (eco.) Fruta de temporada (eco.) y pan integral (Eco.) Kcal:620 Hc:59 Pro:11 Lip:30</p>	<p>22 Puré de verduras (eco.) con patata, calabacín y zanahoria (eco.) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con patata al horno (eco.) Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.) Kcal:570 Hc:49 Pro:19 Lip:31</p>		
27	28	29	30	