



ECOLÓGICO



NUTRIPLATO



PAN INTEGRAL



PROTEINA VEGETAL



<p>6</p> <p>Lentejas estofadas Perca en salsa con mejillones Pan Fruta fresca variada</p> <p>742,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,0g - HC:91,0g AGS:2,5g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g</p>	<p>7</p> <p>Menestra de verduras con patatas salteadas Salchichas en salsa de tomate Pan Fruta fresca variada</p> <p>789,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:43,0g - HC:69,1g AGS:10,1g - Azúcares:25,5g - Sal:5,0g</p>	<p>8</p> <p>Alubias pintas con verduras Merluza con ajo y perejil Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural ECO</p> <p>765,7Kcal - Prot:38,1g - Lip:29,8g - HC:74,4g AGS:5,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,4g</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de Lechuga, remolacha y zanahoria Pan Fruta fresca variada</p> <p>704,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:19,8g - HC:109,5g AGS:3,7g - Azúcares:19,5g - Sal:2,2g</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos con verduras Salmón al horno Ensalada de Lechuga, maíz y remolacha Pan Fruta fresca variada</p> <p>858,5Kcal - Prot:39,1g - Lip:34,8g - HC:88,6g AGS:3,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,2g</p>
<p>13</p> <p>Vainas con patatas salteadas Lomo adobado al horno con champiñones Pan Fruta fresca variada</p> <p>642,5Kcal - Prot:32,5g - Lip:25,3g - HC:65,9g AGS:5,3g - Azúcares:22,3g - Sal:1,1g</p>	<p>14</p> <p>Garbanzos con quinoa Merluza con pimientos Pan Fruta fresca variada</p> <p>689,3Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,5g - HC:78,0g AGS:2,2g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g</p>	<p>15</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de tomate con orégano Pan integral Yogur natural ECO</p> <p>676,9Kcal - Prot:18,3g - Lip:30,6g - HC:75,9g AGS:5,9g - Azúcares:24,0g - Sal:4,5g</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos Nuggets de pollo Ensalada Lechuga, remolacha y aceitunas Pan Fruta fresca variada</p> <p>738,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:32,7g - HC:85,4g AGS:6,4g - Azúcares:20,9g - Sal:3,0g</p>	<p>17</p> <p>Lentejas con patatas Estofado de ternera a la jardinera Pan Fruta fresca variada</p> <p>842,5Kcal - Prot:50,0g - Lip:24,6g - HC:98,1g AGS:5,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,8g</p>
<p>20</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de Lechuga, remolacha y zanahoria Pan Fruta fresca variada</p> <p>681,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:19,8g - HC:104,3g AGS:3,6g - Azúcares:15,1g - Sal:2,0g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas con sofrito vegetal Salmón al papillote Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada</p> <p>835,6Kcal - Prot:39,1g - Lip:31,2g - HC:86,6g AGS:3,5g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de lechuga, patata, huevo, maíz y atun Guiso de ternera con pimientos Pan integral Fruta fresca variada</p> <p>657,4Kcal - Prot:38,3g - Lip:30,4g - HC:52,7g AGS:6,4g - Azúcares:20,8g - Sal:2,3g</p>	<p>23</p> <p>Lentejas con zanahoria Pescado fresco asado Mahonesa Pan Fruta fresca variada</p> <p>898,4Kcal - Prot:38,8g - Lip:42,0g - HC:84,8g AGS:5,8g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g</p>	<p>24</p> <p>Crema de puerros Pavo al chilindrón Pan Yogur natural ECO</p> <p>729,7Kcal - Prot:38,3g - Lip:36,5g - HC:58,4g AGS:7,8g - Azúcares:23,3g - Sal:2,0g</p>
<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Lentejas estofadas Pan Fruta fresca variada</p> <p>962,8Kcal - Prot:36,5g - Lip:19,9g - HC:147,9g AGS:2,6g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada</p> <p>751,4Kcal - Prot:40,8g - Lip:43,2g - HC:48,0g AGS:7,9g - Azúcares:12,1g - Sal:2,3g</p>	<p>29</p> <p>Patatas con magro Merluza en salsa verde con guisantes Pan integral Yogur natural ECO</p> <p>779,5Kcal - Prot:39,5g - Lip:28,6g - HC:85,4g AGS:5,6g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g</p>	<p>30</p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de Lechuga, maíz y aceitunas Pan Fruta fresca variada</p> <p>811,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:28,7g - HC:95,5g AGS:4,2g - Azúcares:17,3g - Sal:4,1g</p>	<p>31</p> <p>Guisantes salteados Estofado de ternera con champiñones Pan Fruta fresca variada</p> <p>808,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:44,3g - HC:59,4g AGS:13,5g - Azúcares:30,9g - Sal:1,8g</p>