



PAN INTEGRAL



PROTEINA VEGETAL

1

<p><b>4</b></p> <p>Crema de espinacas Salmón al horno con champiñones Fruta fresca variada Pan</p> <p>742,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:29,6g - HC:57,4g AGS:3,4g - Azúcares:22,7g - Sal:2,4g</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta fresca variada Pan</p> <p>801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,5g</p>	<p><b>6</b></p> <p>Patatas en salsa verde Nuggets de pollo horneados Ensalada de lechuga, remolacha y maiz Fruta fresca variada Pan integral</p> <p>875,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:35,6g - HC:106,6g AGS:6,5g - Azúcares:23,3g - Sal:3,3g</p>	<p><b>7</b></p> <p>Vainas con patata Estofado de ternera a la jardinera Yogur natural ECO Pan</p> <p>669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz con champiñones Bacalao al horno con piperrada Fruta fresca variada Pan</p> <p>792,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,6g - HC:101,8g AGS:2,2g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g</p>
<p><b>11</b></p> <p>Lentejas con verduras Salchichas de cerdo con tomate Fruta fresca variada Pan</p> <p>922,0Kcal - Prot:41,8g - Lip:43,6g - HC:84,1g AGS:10,4g - Azúcares:12,3g - Sal:4,4g</p>	<p><b>12</b></p> <p>Menestra de verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Fruta fresca variada Pan</p> <p>632,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,0g - HC:67,7g AGS:3,5g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, remolacha y maiz Fruta fresca variada Pan integral</p> <p>667,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:28,1g - HC:73,8g AGS:4,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g</p>	<p><b>14</b></p> <p>Coliflor con patata Arroz con salsa de tomate Fruta fresca variada Pan</p> <p>745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g</p>	<p><b>15</b></p> <p>Garbanzos con espinacas Estofado de ternera con champiñones Yogur natural ECO Pan</p> <p>846,0Kcal - Prot:49,0g - Lip:29,6g - HC:88,9g AGS:6,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g</p>
<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín Bacalao al horno Mayonesa Fruta fresca variada Pan</p> <p>709,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:40,0g - HC:60,9g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,1g</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias blancas con zanahoria Estofado de ternera con salsa de tomate Fruta fresca variada Pan</p> <p>925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta fresca variada Pan integral</p> <p>717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria Yogur natural ECO Pan</p> <p>822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g</p>	<p><b>22</b></p> <p>Patatas a la riojana Pescado fresco rebozado Ensalada de tomate Fruta fresca variada Pan</p> <p>688,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:95,8g AGS:3,5g - Azúcares:19,9g - Sal:2,8g</p>
<p><b>25</b></p> <p>Vainas con patata Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca variada Pan</p> <p>695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g</p>	<p><b>26</b></p> <p>Garbanzos con quinoa Merluza en salsa verde Fruta fresca variada Pan</p> <p>827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones salteados con ajo y champiñones Jamoncitos de pollo Ensalada de lechuga, remolacha y maiz Fruta fresca variada Pan integral</p> <p>964,5Kcal - Prot:47,4g - Lip:43,4g - HC:92,2g AGS:8,2g - Azúcares:18,2g - Sal:2,4g</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de zanahoria Lomo fresco rebozado Asadillo de pimientos Yogur natural ECO Pan</p> <p>679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g - HC:60,8g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g - Sal:2,2g</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lentejas con verduras Estofado de ternera a la jardinera Fruta fresca variada Pan</p> <p>783,1Kcal - Prot:49,3g - Lip:24,1g - HC:85,3g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,5g</p>