

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				01		02	Kcal 888 Lip. 26	P. 24 H.C. 137	03	Kcal 606 Lip. 10	P. 21 H.C. 97
							- Coditos salteados - Huevos villaroy - Yogur natural azucarado Pan			- Lentejas con arroz ● Puré de verdura ● Fruta Pan	
06	Kcal 701 Lip. 22	P. 16 H.C. 109		07	Kcal 964 Lip. 40	P. 24 H.C. 122			08	Kcal 633 Lip. 25	P. 26 H.C. 77
	● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan				- Sopa minestrone - Ensaladilla rusa de pasta - Yogur natural azucarado Pan					- Acelgas rehogadas - Huevos con bechamel ● Fruta Pan	
									09	Kcal 678 Lip. 16	P. 29 H.C. 95
										- Alubias blancas ● Ensalada mixta - Yogur sabores Pan	
									10	Kcal 933 Lip. 27	P. 16 H.C. 156
										- Arroz oriental - Varitas de verdura con pimientos verdes ● Fruta Pan	
13	Kcal 753 Lip. 24	P. 18 H.C. 112		14	Kcal 641 Lip. 16	P. 27 H.C. 83			15	Kcal 604 Lip. 32	P. 16 H.C. 64
	● Porrusalda - Hamburguesa de falafel con tomate ● Fruta Pan				- Lentejas ● Ensalada con arroz - Yogur sabores Pan					- Sopa jardinera - Tortilla de queso con lechuga ● Fruta Pan	
									16	Kcal 864 Lip. 15	P. 32 H.C. 145
										- Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta Pan	
									17	Kcal 741 Lip. 26	P. 16 H.C. 108
										● Crema de calabacín - Huevos villaroy con ensalada liz ● Fruta Pan	
20	Kcal 751 Lip. 31	P. 14 H.C. 103		21	Kcal 726 Lip. 29	P. 18 H.C. 93			22	Kcal 662 Lip. 15	P. 25 H.C. 98
	- Vainas rehogadas - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan				- Sopa minestrone - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan					- Alubias rojas ● Ensalada con pasta ● Fruta Pan	
									23	Kcal 863 Lip. 22	P. 31 H.C. 130
										- Arroz blanco con verduras - Huevos con tomate - Yogur sabores Pan	
									24	Kcal 691 Lip. 17	P. 16 H.C. 116
										● Puré de verdura - Canelones vegetales ● Fruta Pan	
27	Kcal 588 Lip. 14	P. 24 H.C. 79		28	Kcal 772 Lip. 30	P. 21 H.C. 99			29	Kcal 758 Lip. 28	P. 14 H.C. 110
	- Lentejas ● Ensalada mixta ● Fruta Pan				● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores Pan					● Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes ● Fruta Pan	
									30	Kcal 925 Lip. 27	P. 37 H.C. 129
										- Espaguetis napolitana - Huevos con bechamel - Yogur natural azucarado Pan	

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

