

Régimen Ovolutovegetariano

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>05</b> Kcal 633 Lip. 25 P. 26 H.C. 77 - Acelgas rehogadas - Huevos con bechamel ● Fruta Pan	<b>06</b> Kcal 633 Lip. 18 P. 17 H.C. 97 ● Porrusalda - Borraja - Yogur sabores Pan	<b>07</b> Kcal 702 Lip. 28 P. 13 H.C. 97 ● Crema de calabacín - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan	<b>08</b> Kcal 774 Lip. 19 P. 33 H.C. 106 - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata - Yogur natural azucarado Pan	<b>09</b> Kcal 816 Lip. 24 P. 23 H.C. 126 - Macarrones salteados - Menestra de verduras ● Fruta Pan
<b>12</b> Kcal 799 Lip. 27 P. 15 H.C. 122 ● Porrusalda - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan	<b>13</b> Kcal 667 Lip. 24 P. 19 H.C. 89 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata - Yogur sabores Pan	<b>14</b> Kcal 613 Lip. 14 P. 26 H.C. 81 - Lentejas con verdura - Espinacas rehogadas ● Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 626 Lip. 20 P. 25 H.C. 82 ● Puré de verdura - Huevos con tomate ● Fruta Pan	<b>16</b> Kcal 847 Lip. 24 P. 20 H.C. 136 - Arroz blanco con tomate - Acelgas rehogadas - Natillas Pan
<b>19</b> Kcal 727 Lip. 16 P. 14 H.C. 128 - Vainas rehogadas - Macarrones salteados ● Fruta Pan	<b>20</b> Kcal 839 Lip. 35 P. 23 H.C. 104 - Menestra de verduras - Huevos villaroy - Yogur natural azucarado Pan	<b>21</b> Kcal 607 Lip. 19 P. 16 H.C. 91 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata ● Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 913 Lip. 30 P. 19 H.C. 138 - Arroz blanco con verduras - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes - Yogur sabores Pan	<b>23</b> Kcal 706 Lip. 18 P. 27 H.C. 105 - Garbanzos con verdura - Borraja ● Fruta Pan
<b>26</b> Kcal 613 Lip. 14 P. 26 H.C. 81 - Lentejas con verdura - Espinacas rehogadas ● Fruta Pan	<b>27</b> Kcal 726 Lip. 22 P. 30 H.C. 96 ● Porrusalda - Huevos con tomate - Yogur sabores Pan	<b>28</b> Kcal 762 Lip. 27 P. 14 H.C. 117 ● Crema de calabaza y zanahoria - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan	<b>29</b> Kcal 856 Lip. 26 P. 27 H.C. 126 - Menestra de verduras - Tallarines salteados - Yogur natural azucarado Pan	<b>30</b> Kcal 734 Lip. 17 P. 30 H.C. 106 - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata ● Fruta 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.

