

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

04 Kcal 701 Lip. 22 P. 16 H.C. 109 ● Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	05 Kcal 767 Lip. 35 P. 16 H.C. 96 – Sopa jardinera – Varitas de verdura con pimientos rojos – Yogur natural azucarado Pan	06	07 Kcal 776 Lip. 25 P. 19 H.C. 115 ● Porrusalda – Huevos villaroy – Yogur sabores Pan	08
11 Kcal 595 Lip. 14 P. 22 H.C. 87 – Lentejas con arroz integral – Acelgas rehogadas ● Fruta Pan	12 Kcal 710 Lip. 26 P. 30 H.C. 86 ● Crema de calabacín – Huevos con tomate – Yogur sabores Pan	13 Kcal 705 Lip. 28 P. 15 H.C. 96 – Sopa minestrone – Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	14 Kcal 915 Lip. 28 P. 27 H.C. 133 – Tallarines salteados al estilo oriental – Hamburguesa de falafel con tomate – Yogur natural azucarado Pan	15 Kcal 652 Lip. 14 P. 25 H.C. 99 – Alubias rojas ● Ensalada con arroz ● Fruta Pan
18 Kcal 726 Lip. 23 P. 15 H.C. 112 ● Puré de verdura – Huevos villaroy con ensalada liz ● Fruta Pan	19 Kcal 746 Lip. 19 P. 20 H.C. 120 ● Porrusalda – Canelones vegetales – Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 660 Lip. 26 P. 17 H.C. 86 – Espinacas rehogadas – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	21 Kcal 705 Lip. 18 P. 26 H.C. 103 – Garbanzos ● Ensalada con pasta ● Fruta Pan	22 Kcal 1014 Lip. 29 P. 20 H.C. 170 – Arroz con tomate – Varitas de verdura con pimientos verdes – Postre dulce Pan
25	26 Kcal 711 Lip. 28 P. 22 H.C. 92 ● Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de queso con lechuga – Yogur sabores Pan	27 Kcal 819 Lip. 12 P. 33 H.C. 139 – Alubias blancas – Espirales salteados ● Fruta Pan	28 Kcal 798 Lip. 30 P. 18 H.C. 110 ● Porrusalda – Hamburguesa vegetal con pimientos verdes – Yogur natural azucarado Pan	29 Kcal 669 Lip. 27 P. 25 H.C. 84 – Sopa minestrone – Huevos con bechamel ● Fruta Pan

01 Kcal 648 Lip. 11 P. 26 H.C. 104
 – Alubias blancas
 ● Crema de calabacín
 ● 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.

