



Carmen Serrano Ciratusa
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00460

 Carmen Serrano Ciratusa Dietista-Nutricionista Nº Col. ARA00460		1 Arroz con tomate Tortilla francesa con queso 🍌🍌 Ensalada Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 16 Lip: 21 HC: 86 Kcal: 589		2 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Alubias blancas estofadas con verduras Yogur natural 🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 22 Lip: 25 HC: 76 Kcal: 598					
5 Lentejas con verduras 🍌 Huevo revuelto con queso. 🍌🍌 Pisto de verduras Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 22 Lip: 34 HC: 75 Kcal: 683		6 Cuscús con verduras 🍌 Garbanzos con verduras y pollo. Ensalada. Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 19 Lip: 9 HC: 96 Kcal: 521		7 Verdura (eco) de temporada con patata. 🍌 Estofado de ternera 🍌 Ensalada. Yogur natural 🍌 Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 23 Lip: 20 HC: 50 Kcal: 453		8 Macarrones integrales de verduras. 🍌🍌🍌🍌 Merluza en salsa verde 🍌 Calabacín a la plancha. Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 11 Lip: 18 HC: 80 Kcal: 512		9 Verdura (eco) de temporada con patata. 🍌 Tacos de pavo con verduritas. Pisto de verduras Yogur natural 🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 22 Lip: 29 HC: 43 Kcal: 509	
12 Festivo		13 Festivo		14 Festivo		15 Macarrones integrales de verduras. 🍌🍌🍌🍌 Tortilla francesa. 🍌 Ensalada. Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 16 Lip: 13 HC: 73 Kcal: 466		16 Verdura (eco) de temporada con patata. 🍌 Garbanzos con verduras y huevo. 🍌 Ensalada. Yogur natural 🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 17 Lip: 14 HC: 61 Kcal: 422	
19 Macarrones con verduras 🍌🍌🍌🍌 Tortilla francesa. 🍌 Ensalada. Pieza de fruta eco Pan 🍌🍌🍌🍌 Pro: 21 Lip: 19 HC: 100 Kcal: 642		20 Garbanzos con verduras. Merluza en salsa verde 🍌 Pisto de verduras Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 13 Lip: 25 HC: 78 Kcal: 570		21 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Pollo con verduras Yogur natural 🍌 Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 25 Lip: 27 HC: 52 Kcal: 538		22 Arroz con verduras. Magro de cerdo estofado. Ensalada. Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 18 Lip: 11 HC: 81 Kcal: 485		23 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Alubias blancas estofadas con verduras Yogur natural 🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 21 Lip: 25 HC: 75 Kcal: 596	
26 Macarrones integrales con tomate. 🍌🍌🍌🍌 Huevo revuelto. 🍌 Ensalada. Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 16 Lip: 16 HC: 71 Kcal: 488		27 Guisantes salteados con patata. Pechuga de pollo empanada. 🍌🍌 Pisto de verduras Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 19 Lip: 25 HC: 61 Kcal: 532		28 Verdura (eco) de temporada con patata. 🍌 Salmón al horno con verduras. 🍌 Yogur natural 🍌 Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 26 Lip: 25 HC: 39 Kcal: 474		29 Arroz con verduras. Estofado de pavo con verduras. 🍌 Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 21 Lip: 9 HC: 87 Kcal: 498		30 Verdura (eco) de temporada con patata. Garbanzos con verduras. Yogur natural 🍌🍌🍌🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 17 Lip: 12 HC: 58 Kcal: 391	

 Zaragoza

ALÉRGENOS:



Altramuces



Apio



Cacahuetes



Gluten



Crustáceos



Sulfitos



Frutos secos



Sésamo



Huevo



Lácteos



Mostaza



Pescado



Soja



Zaragoza
AYUNTAMIENTO