



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. Ensalada. Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 16 Lip: 7 HC: 95 Kcal: 488	7 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Tortilla francesa 🍌 Ensalada. Yogur natural 🍌 Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 21 Lip: 29 HC: 49 Kcal: 528	8 Macarrones integrales de verduras. 🍌🍌🍌 Queso fresco. 🍌 Calabacín a la plancha Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 14 Lip: 16 HC: 75 Kcal: 481	9 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Alubias blancas estofadas con verduras Pisto de verduras Yogur natural 🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 22 Lip: 36 HC: 81 Kcal: 720	
12 Festivo	13 Festivo	14 Festivo	15 Macarrones integrales de verduras. 🍌🍌🍌 Tortilla francesa. 🍌 Ensalada Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 17 Lip: 16 HC: 78 Kcal: 516	16 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Garbanzos con verduras y huevo. 🍌 Ensalada Yogur natural 🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 21 Lip: 23 HC: 78 Kcal: 575	
19 Macarrones con verduras 🍌🍌🍌 Tortilla francesa. 🍌 Ensalada Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 22 Lip: 22 HC: 105 Kcal: 692	20 Garbanzos con verduras. Seitán en salsa verde 🍌🍌🍌🍌🍌 Champiñones salteados Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 32 Lip: 31 HC: 82 Kcal: 715	21 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Tortilla francesa. 🍌 Yogur natural 🍌 Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 21 Lip: 25 HC: 48 Kcal: 484	22 Arroz con verduras. Queso fresco con champiñones. 🍌 Ensalada. Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 12 Lip: 12 HC: 81 Kcal: 469	23 Verdura (eco) de temporada con patata 🍌 Alubias blancas estofadas con verduras Yogur natural 🍌 Pan integral. 🍌🍌🍌🍌 Pro: 22 Lip: 25 HC: 76 Kcal: 598	
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. Hamburguesa vegetal 🍌🍌🍌🍌🍌 Pisto de verduras Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 15 Lip: 27 HC: 69 Kcal: 564	28 Verdura (eco) de temporada con patata. 🍌 Huevo revuelto. 🍌 Calabacín a la plancha Yogur natural 🍌 Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 19 Lip: 27 HC: 39 Kcal: 464	29 Arroz con verduras. Queso fresco con champiñones. 🍌 Pieza de fruta eco Pan. 🍌🍌🍌 Pro: 12 Lip: 10 HC: 80 Kcal: 445	30 Verdura (eco) de temporada con patata. 🍌 Garbanzos con verduras. 🍌 Yogur natural Pan integral. 🍌 🍌🍌🍌 Pro: 17 Lip: 12 HC: 58 Kcal: 391	

 Zaragoza

ALÉRGENOS:

