

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 14.82%, G: 34.50%, HC: 50.68%, Az: 28.77gr Sal: 0.96gr, AGS: 3.02gr, 458.25 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.88%, G: 34.84%, HC: 50.28%, Az: 18.89gr Sal: 3.28gr, AGS: 2.26gr, 512.98 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 12.21%, G: 26.23%, HC: 61.56%, Az: 19.08gr Sal: 0.95gr, AGS: 1.87gr, 441.65 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 15.06%, G: 27.32%, HC: 57.62%, Az: 29.77gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.11gr, 480.48 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.71%, G: 33.09%, HC: 52.21%, Az: 15.35gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.96gr, 446.97 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, huevo duro, zanahoria y pollo - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.98%, G: 37.48%, HC: 47.54%, Az: 16.50gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.74gr, 423.37 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Tortilla de patatas con calabacín ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 9.03%, G: 29.27%, HC: 61.71%, Az: 16.88gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.50gr, 521.31 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Codos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.38%, G: 23.45%, HC: 63.17%, Az: 21.33gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.32gr, 415.86 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de zanahoria y col - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 20.12%, G: 26.31%, HC: 53.57%, Az: 27.50gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.07gr, 480.68 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Contramuslo de pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 20.40%, G: 20.90%, HC: 58.70%, Az: 16.49gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.60gr, 495.33 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.96%, G: 31.12%, HC: 53.93%, Az: 16.94gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.63gr, 476.23 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla ta - Ensalada de tomate con lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y aceitunas - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 12.01%, G: 31.47%, HC: 56.52%, Az: 29.14gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.69gr, 436.09 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos con pollo, patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Champiñones al horno - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.72%, G: 35.10%, HC: 50.17%, Az: 25.61gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.20gr, 565.78 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.28%, G: 26.90%, HC: 56.83%, Az: 17.57gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.61gr, 578.40 Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 19.73%, G: 35.10%, HC: 45.16%, Az: 17.11gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.57gr, 435.14 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 17.70%, G: 28.32%, HC: 53.99%, Az: 16.60gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.31gr, 397.77 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 15.45%, G: 28.34%, HC: 56.21%, Az: 19.16gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.35gr, 486.54 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno con ajitos - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.17%, G: 37.29%, HC: 48.54%, Az: 26.83gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.95gr, 522.68 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, cebolla, aceitunas y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso (sin sal) - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.63%, G: 30.39%, HC: 56.98%, Az: 17.67gr Sal: 0.99gr, AGS: 3.59gr, 506.36 Kcal</p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)