

Menú Noviembre 2020

Sin lactosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.70%, G: 36.88%, HC: 43.42%, Az: 20.57gr Sal: 2.69gr, AGS: 6.71gr, 638.41 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas con pollo y verduras - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 21.85%, G: 18.80%, HC: 59.35%, Az: 28.18gr Sal: 2.95gr, AGS: 2.42gr, 528.75 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Rosada al horno - Calabacin, berenjena, pimiento y patata al vapor - Fruta:pera - Pan integral <p>P: 14.89%, G: 33.06%, HC: 52.05%, Az: 25.81gr Sal: 3.59gr, AGS: 3.89gr, 657.51 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos y fideos con calabaza - Tortilla de calabacin - Pipirrana - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 17.77%, G: 29.15%, HC: 53.08%, Az: 19.22gr Sal: 2.83gr, AGS: 3.40gr, 568.23 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacin y zanahoria con picatostes - Palometa al horno con salsa de tomillo - Ensalada de lechuga, tomate, palmito, zanahoria y maíz - Yogurt de soja - Pan ecológico <p>P: 20.02%, G: 24.02%, HC: 55.97%, Az: 10.55gr Sal: 7.61gr, AGS: 2.32gr, 671.15 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajo y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.70%, G: 36.88%, HC: 43.42%, Az: 20.57gr Sal: 2.69gr, AGS: 6.71gr, 638.41 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabaza y calabacin - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico <p>P: 17.20%, G: 34.57%, HC: 48.23%, Az: 10.29gr Sal: 2.86gr, AGS: 3.59gr, 595.78 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Merluza frita - Pisto de calabacin, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: ciruela - Pan integral <p>P: 14.07%, G: 34.10%, HC: 51.83%, Az: 20.34gr Sal: 3.01gr, AGS: 3.30gr, 630.28 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.08%, G: 34.26%, HC: 50.67%, Az: 16.96gr Sal: 3.61gr, AGS: 3.08gr, 558.06 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Macarrones con tomate - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.52%, G: 27.65%, HC: 59.83%, Az: 27.63gr Sal: 0.62gr, AGS: 2.54gr, 519.72 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.55%, G: 29.70%, HC: 55.75%, Az: 22.96gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 547.39 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Rosada en salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.34%, G: 28.38%, HC: 56.28%, Az: 18.91gr Sal: 6.86gr, AGS: 2.83gr, 602.30 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt de soja - Pan integral <p>P: 13.90%, G: 23.64%, HC: 62.47%, Az: 5.13gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.49gr, 602.66 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacin, patata y tomate triturado al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.70%, G: 31.23%, HC: 55.08%, Az: 29.57gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.54gr, 586.58 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 15.72%, G: 38.05%, HC: 46.23%, Az: 25.19gr Sal: 1.48gr, AGS: 7.10gr, 662.20 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacin - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 18.66%, G: 29.49%, HC: 51.85%, Az: 16.70gr Sal: 5.75gr, AGS: 3.02gr, 629.21 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Bacalao frito - Tomate aliñado con maíz - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 17.87%, G: 31.80%, HC: 50.33%, Az: 20.93gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.42gr, 578.72 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Coditos con salsa de tomate, calabacin y aceitunas negras - Yogurt de soja - Pan integral <p>P: 14.51%, G: 20.18%, HC: 65.31%, Az: 7.99gr Sal: 1.28gr, AGS: 1.77gr, 530.68 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla de patatas con calabacin - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 10.59%, G: 32.92%, HC: 56.50%, Az: 20.26gr Sal: 0.76gr, AGS: 3.41gr, 619.15 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria - Gallo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.00%, G: 36.99%, HC: 48.02%, Az: 32.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.35gr, 526.90 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacin y zanahoria con picatostes - Taquitos de atún con tomate guisado - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.02%, G: 26.23%, HC: 59.74%, Az: 24.18gr Sal: 2.57gr, AGS: 2.46gr, 593.61 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)