

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Hamburguesa de pollo al horno en salsa - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: melón - Pan ecológico <p>P: 17.79%, G: 30.09%, HC: 52.12%, Az: 16.09gr Sal: 2.79gr, AGS: 1.73gr, 481.63 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Limanda al horno con tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.. - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 21.37%, G: 26.54%, HC: 52.10%, Az: 24.72gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.52gr, 655.45 Kcal</p>	<p>30</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 ecológico <p>P: 14.07%, G: 23.65%, HC: 62.28%, Az: 6.28gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.61gr, 610.26 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa. - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta: kiwi - Pan integral <p>P: 18.49%, G: 25.05%, HC: 56.46%, Az: 13.99gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.34gr, 536.38 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Taquitos de atún encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: melón - Pan ecológico <p>P: 10.87%, G: 26.88%, HC: 62.25%, Az: 24.78gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.34gr, 532.50 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 17.53%, G: 30.80%, HC: 51.68%, Az: 20.42gr Sal: 5.75gr, AGS: 3.18gr, 659.21 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Gallineta con tomate y pimiento al horno - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta: melón - Pan ecológico <p>P: 22.46%, G: 33.20%, HC: 44.34%, Az: 14.20gr Sal: 2.52gr, AGS: 2.99gr, 535.09 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 11.69%, G: 21.93%, HC: 66.37%, Az: 21.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.89gr, 499.88 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla de patatas con cebolla - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Fruta: melón - Pan integral <p>P: 11.11%, G: 38.65%, HC: 50.24%, Az: 13.11gr Sal: 2.57gr, AGS: 3.87gr, 622.38 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.. - Yogurt de soja - Pan ecológico <p>P: 15.86%, G: 42.19%, HC: 41.95%, Az: 12.86gr Sal: 0.80gr, AGS: 3.75gr, 549.54 Kcal</p>
<p>12</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con tomate ecológico - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 10.87%, G: 24.13%, HC: 65.00%, Az: 24.12gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.25gr, 574.36 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza - Pavo en salsa - Arroz hervido - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 19.09%, G: 26.56%, HC: 54.36%, Az: 21.74gr Sal: 5.61gr, AGS: 2.84gr, 603.18 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt de soja - Pan integral <p>P: 11.84%, G: 36.17%, HC: 43.98%, Az: 7.81gr Sal: 3.03gr, AGS: 2.95gr, 588.57 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con pollo, guisantes y zanahoria - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico <p>P: 12.10%, G: 34.86%, HC: 53.04%, Az: 21.32gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.92gr, 681.76 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 16.72%, G: 37.85%, HC: 45.43%, Az: 24.63gr Sal: 0.77gr, AGS: 3.66gr, 590.83 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.51%, G: 34.42%, HC: 50.07%, Az: 16.87gr Sal: 3.70gr, AGS: 3.18gr, 571.09 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.16%, G: 29.95%, HC: 55.88%, Az: 22.52gr Sal: 5.63gr, AGS: 3.04gr, 622.13 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Macarrones con tomate - Yogurt de soja - Pan integral <p>P: 14.54%, G: 25.96%, HC: 59.60%, Az: 11.81gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.39gr, 546.16 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estremitas con pollo, patata y zanahoria - Taquitos de atún encebollado - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.76%, G: 11.10%, HC: 73.15%, Az: 33.57gr Sal: 1.64gr, AGS: 1.08gr, 527.07 Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria - Pavo en salsa - Patatas panaderas con pimientos - Fruta: kiwi - Pan ecológico <p>P: 19.24%, G: 30.54%, HC: 50.22%, Az: 16.96gr Sal: 2.28gr, AGS: 2.55gr, 545.90 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Gallineta con tomate y pimiento al horno - Ensalada de tomate y maíz - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 19.50%, G: 32.17%, HC: 48.33%, Az: 23.45gr Sal: 4.77gr, AGS: 3.16gr, 602.09 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Yogurt de soja - Pan ecológico <p>P: 17.14%, G: 24.40%, HC: 58.47%, Az: 8.81gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.42gr, 512.68 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata, berenjena y tomate al horno - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 21.26%, G: 33.55%, HC: 45.19%, Az: 17.10gr Sal: 4.42gr, AGS: 2.94gr, 553.37 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y calabacín - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 11.61%, G: 38.17%, HC: 50.22%, Az: 20.32gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.48gr, 653.79 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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)