

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                              | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                     | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b><br/>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate<br/>Tortilla francesa con ensalada de tomate y remolacha<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                                                       | <p><b>3</b><br/>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)<br/>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p> | <p><b>4</b><br/>Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)<br/>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>               | <p><b>5</b><br/>Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>            | <p><b>6</b><br/>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)<br/>Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>    |
| <p><b>9</b><br/>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.060/493 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                                               | <p><b>10</b><br/>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br/>Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:2.012/481 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>                             | <p><b>11</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br/>Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:1.892/453 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>                                | <p><b>12</b><br/><b>RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)<br/>Caballa a la plancha con patatas asadas<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.014/482 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p> | <p><b>13</b><br/>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)<br/>Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.987/475 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>       |
| <p><b>16</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br/>Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.231/534 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                            | <p><b>17</b><br/>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate<br/>Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:2.073/496 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                                   | <p><b>18</b><br/>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)<br/>Estofado de cerdo con patata y tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                                   | <p><b>19</b><br/>Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.828/437 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>                    | <p><b>20</b><br/>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)<br/>Merluza con zanahoria y patata al horno<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.934/463 GT:151 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> |
| <p><b>23</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna<br/>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:1.920/459 GT:21 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>                | <p><b>24</b><br/>Crema (eco.) de puerro y patata<br/>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.894/453 GT:16 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                                                 | <p><b>25</b><br/>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)<br/>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.190/524 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> | <p><b>26</b><br/>Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla<br/>Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.996/477 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                                                         | <p><b>27</b><br/>Patatas asadas con guisante y huevo duro<br/>Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.890/452 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                   |
| <p><b>30</b><br/>Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.222/532 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> | <p><b>31</b><br/>Crema de patata y apio<br/>Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con patatas asadas<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.949/466 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>                                       | <p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIAS Y ACEITUNAS<br/>0<br/>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO<br/>0<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>                | <p><b>4</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA<br/>(PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>       | <p><b>5</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS<br/>0<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                                              | <p><b>6</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO<br/>0<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>YOGUR<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>                 |
| <p><b>9</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>598,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>                                                          | <p><b>10</b></p> <p>SOPA SIN GLUTEN<br/>0<br/>TORTILLA DE PATATA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>                                               | <p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ<br/>0<br/>ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>YOGUR<br/>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>                          | <p><b>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS<br/>(BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)<br/>SALMÓN AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>              | <p><b>13</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA<br/>0<br/>HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA<br/>(TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA<br/>0<br/>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO<br/>0<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>                                                       | <p><b>17</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>          | <p><b>18</b></p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA<br/>(ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)<br/>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                                          | <p><b>19</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p><b>20</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS<br/>0<br/>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>                                          |
| <p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA<br/>0<br/>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO<br/>(PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA)<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p> | <p><b>24</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECOLÓGICA<br/>0<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p> | <p><b>25</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA<br/>(TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)<br/>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p><b>26</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                                                              | <p><b>27</b></p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO<br/>0<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>     |
| <p><b>30</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS<br/>0<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>                                        | <p><b>31</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y APIO<br/>0<br/>POLLO ASADO PROVENZAL<br/>0<br/>PATATA ASADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Martes                                                                                                                                                                                                                                                      | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>                                       | <p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIAS Y ACEITUNAS<br/>0<br/>CODITOS CON TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN INTEGRAL Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>                       | <p><b>4</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA<br/>(PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)<br/>ABADEJO AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>                                             | <p><b>5</b></p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA<br/>(TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>                                            | <p><b>6</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO<br/>0<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>             |
| <p><b>9</b></p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>                              | <p><b>10</b></p> <p>CREMA DE CALABACIN<br/>0<br/>TORTILLA DE PATATA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN INTEGRAL Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>                                   | <p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ<br/>0<br/>ALUBIAS ESTOFADAS<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>                                                       | <p><b>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS<br/>(BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)<br/>SALMÓN AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p> | <p><b>13</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA<br/>0<br/>MERLUZA AL HORNO<br/>0<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>                                           |
| <p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA<br/>0<br/>CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA<br/>(TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>              | <p><b>17</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br/>PAN INTEGRAL Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p> | <p><b>18</b></p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA<br/>(ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)<br/>MERLUZA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>                                                         | <p><b>19</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>                           | <p><b>20</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS<br/>(PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE)<br/>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>    |
| <p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA<br/>0<br/>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO<br/>(PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p> | <p><b>24</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECOLÓGICA<br/>0<br/>ABADEJO AL HORNO<br/>0<br/>PATATA ASADA<br/>PAN INTEGRAL Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>                                    | <p><b>25</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA<br/>(TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)<br/>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p> | <p><b>26</b></p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>                                                                 | <p><b>27</b></p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO<br/>0<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p> |
| <p><b>30</b></p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA<br/>(TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>        | <p><b>31</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y APIO<br/>0<br/>ABADEJO AL HORNO<br/>0<br/>PATATA ASADA<br/>PAN INTEGRAL Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>                                       | <p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS<br/>0<br/>CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA<br/>(TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p> | <p><b>4</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA<br/>(PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p><b>5</b></p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA<br/>(TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                        | <p><b>6</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO<br/>0<br/>MERLUZA AL HORNO<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>                                                                        |
| <p><b>9</b></p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>                                | <p><b>10</b></p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO<br/>(CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO)<br/>TORTILLA DE PATATA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>                                       | <p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ<br/>0<br/>ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>                  | <p><b>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS<br/>(BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)<br/>MERLUZA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>                   | <p><b>13</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA<br/>0<br/>HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA<br/>(TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA<br/>0<br/>CODITOS CON TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>                                                                       | <p><b>17</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>                                              | <p><b>18</b></p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA<br/>(ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)<br/>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                                    | <p><b>19</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p><b>20</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS<br/>(PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE)<br/>MERLUZA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>                                     |
| <p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA<br/>0<br/>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO<br/>(PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p> | <p><b>24</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECOLÓGICA<br/>0<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>                                     | <p><b>25</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                                                                     | <p><b>26</b></p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                                             | <p><b>27</b></p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO<br/>0<br/>MERLUZA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>                                                      |
| <p><b>30</b></p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA<br/>(TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>          | <p><b>31</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y APIO<br/>0<br/>POLLO ASADO PROVENZAL<br/>0<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                 | Martes                                                                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                             | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>ABADEJO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>                                                 | <p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIAS Y ACEITUNAS<br/>0<br/>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>                        | <p><b>4</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA<br/>(PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p> | <p><b>5</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS<br/>0<br/>LOMO DE CERDO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>                                            | <p><b>6</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO<br/>0<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>                |
| <p><b>9</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>                                                      | <p><b>10</b></p> <p>SOPA SIN GLUTEN<br/>0<br/>ABADEJO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>                                                           | <p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ<br/>0<br/>ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>                | <p><b>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS<br/>(BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)<br/>MERLUZA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>           | <p><b>13</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA<br/>0<br/>HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA<br/>(TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA<br/>0<br/>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>                                                              | <p><b>17</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>ABADEJO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>                     | <p><b>18</b></p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA<br/>(ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)<br/>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>                                     | <p><b>19</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>POLLO AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p> | <p><b>20</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS<br/>0<br/>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>                                         |
| <p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA<br/>0<br/>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO<br/>(PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>YOGUR<br/>596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p> | <p><b>24</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECOLÓGICA<br/>0<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p> | <p><b>25</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA<br/>(TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)<br/>ABADEJO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>                   | <p><b>26</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE<br/>0<br/>QUESO FRESCO<br/>0<br/>ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>                                                             | <p><b>27</b></p> <p>PATATAS CON VERDURAS<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO)<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>     |
| <p><b>30</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS<br/>0<br/>LOMO DE CERDO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>                                   | <p><b>31</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y APIO<br/>0<br/>POLLO ASADO PROVENZAL<br/>0<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Martes                                                                                                                                                                                                                                                           | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                               | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>                                         | <p><b>3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ<br/>0<br/>CODITOS CON TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>                                            | <p><b>4</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA<br/>(PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>       | <p><b>5</b></p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA<br/>(TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                  | <p><b>6</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO<br/>0<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>    |
| <p><b>9</b></p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA<br/>0<br/>LOMO DE CERDO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>                      | <p><b>10</b></p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO<br/>(CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO)<br/>TORTILLA DE PATATA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>   | <p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ<br/>0<br/>ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>           | <p><b>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS<br/>(BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)<br/>SALMÓN AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>  | <p><b>13</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA<br/>0<br/>HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA<br/>(TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA<br/>0<br/>CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA<br/>(TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>             | <p><b>17</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br/>0<br/>TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>          | <p><b>18</b></p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA<br/>(ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)<br/>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                                          | <p><b>19</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS<br/>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p><b>20</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS<br/>(PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE)<br/>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO<br/>0<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>              |
| <p><b>23</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO<br/>0<br/>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO<br/>(PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p> | <p><b>24</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECOLÓGICA<br/>0<br/>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br/>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p> | <p><b>25</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA<br/>(TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)<br/>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p><b>26</b></p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA<br/>0<br/>LOMO DE CERDO AL HORNO<br/>0<br/>ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>                 | <p><b>27</b></p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO<br/>0<br/>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA<br/>(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br/>0<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>     |
| <p><b>30</b></p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA<br/>(TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br/>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br/>0<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>                      | <p><b>31</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y APIO<br/>0<br/>POLLO ASADO PROVENZAL<br/>0<br/>PATATA ASADA<br/>PAN BLANCO Y AGUA<br/>FRUTA DE TEMPORADA<br/>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

MES:

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes