



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	1	2	3	4
7	8	9	10	11
- Crema de calabacín y puerros - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 14.62%, G: 30.11%, HC: 46.27%, Az: 17.98gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.85gr, 479.10 Kcal	- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: naranja - Pan ecológico P: 13.91%, G: 33.52%, HC: 52.57%, Az: 19.87gr Sal: 3.44gr, AGS: 3.31gr, 533.40 Kcal	- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Contramuslo de pollo asado al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan ecológico P: 14.79%, G: 27.16%, HC: 56.05%, Az: 20.44gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.10gr, 476.71 Kcal	- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral P: 13.61%, G: 33.78%, HC: 52.61%, Az: 19.71gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.07gr, 477.81 Kcal	- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: naranja - Pan ecológico P: 14.72%, G: 32.16%, HC: 53.13%, Az: 15.44gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.71gr, 477.28 Kcal
14	15	16	17	18
- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo - Abadejo guisado con guisantes y cebolla - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 20.38%, G: 25.26%, HC: 54.36%, Az: 29.03gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.08gr, 455.76 Kcal	- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico P: 11.25%, G: 51.68%, HC: 37.07%, Az: 16.12gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.78gr, 392.56 Kcal	- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: pera - Pan ecológico P: 13.80%, G: 24.51%, HC: 61.69%, Az: 23.27gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.21gr, 554.83 Kcal	- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral P: 13.02%, G: 19.11%, HC: 67.87%, Az: 25.04gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.23gr, 369.71 Kcal	- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: naranja - Pan ecológico P: 11.58%, G: 21.04%, HC: 67.38%, Az: 19.85gr Sal: 1.32gr, AGS: 1.30gr, 374.23 Kcal
21	22	23	24	25
- Crema de calabacín y puerros con queso - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 14.43%, G: 26.87%, HC: 58.70%, Az: 31.55gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.87gr, 479.14 Kcal	- Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 14.48%, G: 31.21%, HC: 54.32%, Az: 17.77gr Sal: 1.44gr, AGS: 1.52gr, 406.26 Kcal	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta: pera - Pan integral P: 12.15%, G: 26.39%, HC: 61.46%, Az: 19.20gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.95gr, 439.40 Kcal	- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan integral P: 17.59%, G: 33.48%, HC: 48.93%, Az: 29.07gr Sal: 1.08gr, AGS: 5.46gr, 554.86 Kcal	- Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan ecológico P: 11.75%, G: 40.37%, HC: 47.88%, Az: 19.45gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.85gr, 530.50 Kcal
28	29	30	31	1
- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 21.87%, G: 30.58%, HC: 47.55%, Az: 15.68gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.57gr, 523.28 Kcal	- Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: naranja - Pan ecológico P: 10.93%, G: 42.04%, HC: 47.03%, Az: 19.00gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.18gr, 408.08 Kcal	- Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta: pera - Pan ecológico P: 16.20%, G: 29.43%, HC: 54.36%, Az: 16.96gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 514.60 Kcal	- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral P: 17.71%, G: 31.03%, HC: 51.25%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.57 Kcal	- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: naranja - Pan ecológico P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES
 La dieta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones de temporada.

Elaborado por:
 Nuria Losada (Colegiada nº ANO 00990)