

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Tortilla francesa al horno - Berenjena, calabacín, pimiento y cebolla al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 11.72%, G: 33.83%, HC: 54.45%, Az: 15.38gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.72gr, 586.01 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Lomo de atun encebollado - Tomate aliñado con zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 16.20%, G: 29.15%, HC: 54.65%, Az: 30.96gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.23gr, 478.50 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Cazuela de fideos con bacalao. - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.66%, G: 24.17%, HC: 62.17%, Az: 18.85gr Sal: 1.60gr, AGS: 1.46gr, 401.32 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Cus cus hervido - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.83%, G: 27.48%, HC: 59.69%, Az: 19.26gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.14gr, 494.38 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 19.94%, G: 27.99%, HC: 52.07%, Az: 14.81gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.97gr, 401.42 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de tomate, pimiento rojo y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.91%, G: 43.21%, HC: 43.88%, Az: 18.07gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.12gr, 462.18 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Tortilla de patatas con cebolla - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.29%, G: 32.04%, HC: 53.67%, Az: 20.94gr Sal: 2.41gr, AGS: 2.69gr, 568.93 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Macarrones con tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.05%, G: 26.13%, HC: 59.82%, Az: 23.49gr Sal: 2.65gr, AGS: 2.68gr, 508.68 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con arroz, huevo y pollo - Gallo frito - Picadillo de tomate con pimientos rojo y verde - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 15.08%, G: 24.54%, HC: 60.39%, Az: 18.65gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.04gr, 548.32 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Rosada con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Brócoli y coliflor al horno - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.43%, G: 41.81%, HC: 44.76%, Az: 25.00gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.30gr, 473.10 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.80%, G: 34.99%, HC: 49.21%, Az: 15.05gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.03gr, 473.70 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 18.46%, G: 20.71%, HC: 60.83%, Az: 26.59gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.34gr, 594.59 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.47%, G: 23.54%, HC: 62.00%, Az: 19.29gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.81gr, 454.06 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate y calabacín - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.30%, G: 28.90%, HC: 56.79%, Az: 18.56gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.17gr, 557.65 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Abadejo en salsa verde - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 16.66%, G: 25.77%, HC: 57.57%, Az: 20.22gr Sal: 6.05gr, AGS: 2.04gr, 538.10 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Lacitos con tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.15%, G: 25.03%, HC: 60.83%, Az: 16.48gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.57gr, 476.30 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 11.56%, G: 39.33%, HC: 49.11%, Az: 18.40gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.80gr, 469.45 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Pavo al ajillo al horno - Guisantes rehogados - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 16.82%, G: 36.27%, HC: 46.91%, Az: 17.76gr Sal: 3.11gr, AGS: 3.29gr, 540.20 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con pollo - Merluza al horno con tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 17.87%, G: 34.33%, HC: 47.81%, Az: 23.00gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.77gr, 690.21 Kcal</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</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)