

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
<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:naranja - Pan ecológico <p>P: 17.17%, G: 28.81%, HC: 54.02%, Az: 18.68gr Sal: 3.02gr, AGS: 1.65gr, 522.63 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Rosada al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 20.88%, G: 21.00%, HC: 58.12%, Az: 19.38gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.98gr, 457.95 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con magro de cerdo - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.01%, G: 24.73%, HC: 60.26%, Az: 15.70gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.04gr, 539.25 Kcal</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: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.87%, G: 27.62%, HC: 58.51%, Az: 27.95gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.89gr, 547.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Lomo de atun encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 18.96%, G: 26.21%, HC: 54.83%, Az: 29.00gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.49gr, 611.29 Kcal</p>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus hervido - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 18.45%, G: 27.21%, HC: 54.34%, Az: 17.05gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.51gr, 600.12 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Palometa al horno con salsa de tomillo - Ensalada de zanahoria y col - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 15.66%, G: 39.95%, HC: 44.39%, Az: 22.94gr Sal: 2.41gr, AGS: 2.93gr, 473.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 10.96%, G: 23.37%, HC: 65.67%, Az: 20.36gr Sal: 1.50gr, AGS: 1.64gr, 428.96 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.55%, G: 32.85%, HC: 54.60%, Az: 15.86gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.44gr, 565.66 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Bacalao frito - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.24%, G: 31.99%, HC: 54.77%, Az: 25.74gr Sal: 1.56gr, AGS: 2.51gr, 532.42 Kcal</p>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajitos - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 16.89%, G: 35.70%, HC: 47.41%, Az: 17.87gr Sal: 1.24gr, AGS: 5.19gr, 501.59 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate y champiñones - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.49%, G: 30.71%, HC: 56.80%, Az: 23.32gr Sal: 2.84gr, AGS: 2.99gr, 539.91 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Abadejo en salsa verde - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 21.23%, G: 28.43%, HC: 50.33%, Az: 19.95gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.00gr, 541.33 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Pollo guisado en salsa - Tomate aliñado - Fruta: kiwi - Pan ecológico <p>P: 13.90%, G: 33.48%, HC: 52.62%, Az: 15.99gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.36gr, 756.00 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.29%, G: 35.07%, HC: 51.63%, Az: 13.48gr Sal: 2.19gr, AGS: 2.26gr, 418.18 Kcal</p>
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 16.26%, G: 30.83%, HC: 52.91%, Az: 20.11gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.44gr, 516.59 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 16.53%, G: 41.22%, HC: 42.24%, Az: 17.89gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.12gr, 451.47 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Bacalao al horno con ajitos - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 11.45%, G: 27.86%, HC: 60.69%, Az: 29.96gr Sal: 2.01gr, AGS: 2.92gr, 658.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.96%, G: 32.58%, HC: 54.46%, Az: 14.16gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.31gr, 449.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate y calabacín - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.38%, G: 29.88%, HC: 57.74%, Az: 22.47gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.10gr, 577.79 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)