

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29	30	31	1	2
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Hamburguesa de ternera al horno en salsa - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.88%, G: 27.34%, HC: 59.79%, Az: 21.53gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.88gr, 504.49 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.05%, G: 28.00%, HC: 57.94%, Az: 20.01gr Sal: 2.22gr, AGS: 2.23gr, 512.76 Kcal</p>	<p>7</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>	<p>8</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>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Guisantes cocidos con judías verdes y coliflor - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 10.14%, G: 31.48%, HC: 58.38%, Az: 27.41gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.77gr, 571.92 Kcal</p>
<p>12</p> <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>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Huevos revueltos - Ensalada de zanahoria y col - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 11.87%, G: 44.01%, HC: 44.11%, Az: 22.06gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.72gr, 462.85 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Códigos 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>	<p>15</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>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Varitas de verduras - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 11.32%, G: 32.65%, HC: 56.04%, Az: 26.67gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.50gr, 521.96 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Hummus con crudités de zanahoria - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 9.67%, G: 27.27%, HC: 63.06%, Az: 22.96gr Sal: 1.63gr, AGS: 1.81gr, 439.76 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.56%, G: 32.97%, HC: 53.47%, Az: 17.16gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.27gr, 534.19 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Coliflor rebozada - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.53%, G: 31.99%, HC: 53.49%, Az: 19.92gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.32gr, 527.84 Kcal</p>	<p>22</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>	<p>23</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>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Tortilla francesa - Brócoli y coliflor al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.46%, G: 34.72%, HC: 50.81%, Az: 20.27gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.39gr, 547.90 Kcal</p>	<p>27</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>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Huevo duro - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.93%, G: 22.03%, HC: 64.03%, Az: 30.21gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.67gr, 620.66 Kcal</p>	<p>29</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>	<p>30</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)