

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 19.01%, G: 24.62%, HC: 56.36%, Az: 19.26gr Sal: 2.96gr, AGS: 2.13gr, 569.44 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.68%, G: 29.94%, HC: 56.38%, Az: 14.79gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.65gr, 542.60 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.62%, G: 20.12%, HC: 66.26%, Az: 19.45gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.95gr, 379.51 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 8.80%, G: 32.51%, HC: 58.69%, Az: 29.03gr Sal: 1.67gr, AGS: 2.28gr, 405.65 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Rosada frita - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.35%, G: 40.99%, HC: 42.66%, Az: 14.67gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.49gr, 430.93 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 10.62%, G: 46.57%, HC: 42.81%, Az: 17.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.08gr, 472.75 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 10.62%, G: 46.57%, HC: 42.81%, Az: 17.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.08gr, 472.75 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.63%, G: 28.00%, HC: 58.37%, Az: 20.22gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.39gr, 513.17 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.05%, G: 19.83%, HC: 66.12%, Az: 27.82gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.01gr, 564.87 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz y tomate - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 10.18%, G: 30.72%, HC: 59.09%, Az: 15.05gr Sal: 0.88gr, AGS: 1.87gr, 390.25 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.75%, G: 38.96%, HC: 48.30%, Az: 19.75gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.62gr, 439.83 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.58%, G: 31.00%, HC: 55.42%, Az: 15.96gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.36gr, 470.17 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.63%, G: 28.00%, HC: 58.37%, Az: 20.22gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.39gr, 513.17 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate y berenjena - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 11.86%, G: 25.27%, HC: 62.87%, Az: 28.55gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.04gr, 534.31 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 19.40%, G: 20.76%, HC: 59.84%, Az: 21.53gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.19gr, 366.43 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con calabacín - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.23%, G: 35.46%, HC: 52.31%, Az: 21.29gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.90gr, 528.14 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz, atún y huevo duro - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.49%, G: 42.10%, HC: 42.42%, Az: 16.59gr Sal: 3.07gr, AGS: 3.21gr, 440.23 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con arroz, huevo y pollo - Rosada frita - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.38%, G: 30.48%, HC: 55.14%, Az: 18.40gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.33gr, 503.76 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Macarrones con tomate y pollo - Yogurt de soja - Pan ecológico <p>P: 15.66%, G: 12.44%, HC: 71.90%, Az: 4.81gr Sal: 2.35gr, AGS: 0.87gr, 457.72 Kcal</p>	<p>24</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)