

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y huevo duro - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.17%, G: 35.01%, HC: 51.82%, Az: 19.24gr Sal: 2.96gr, AGS: 3.98gr, 624.64 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz vegetal - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.04%, G: 40.21%, HC: 47.75%, Az: 16.34gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.29gr, 515.13 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 y zanahoria - Rosada frita - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.54%, G: 41.34%, HC: 43.12%, Az: 14.63gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.47gr, 426.13 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Judías verdes con champiñones salteados - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 7.98%, G: 45.82%, HC: 46.20%, Az: 17.27gr Sal: 0.70gr, AGS: 3.01gr, 430.56 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Judías verdes con champiñones salteados - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 7.98%, G: 45.82%, HC: 46.20%, Az: 17.27gr Sal: 0.70gr, AGS: 3.01gr, 430.56 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Judías verdes con champiñones salteados - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 7.98%, G: 45.82%, HC: 46.20%, Az: 17.27gr Sal: 0.70gr, AGS: 3.01gr, 430.56 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz vegetal - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 12.51%, G: 29.03%, HC: 58.46%, Az: 29.37gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.65gr, 537.40 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 10.45%, G: 31.71%, HC: 57.84%, Az: 15.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.17gr, 398.47 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 - Rosada al horno con aove y perejil - Tomate aliñado - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.72%, G: 27.96%, HC: 58.32%, Az: 19.07gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.29gr, 502.01 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 12.66%, G: 29.35%, HC: 57.99%, Az: 28.23gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.04gr, 506.51 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas vegetal - Lomo de atún encebollado al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 17.71%, G: 21.20%, HC: 61.10%, Az: 21.21gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.15gr, 349.73 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 - Albondigas vegetales con salsa de tomate - Patatas gajo al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 9.09%, G: 44.26%, HC: 46.65%, Az: 14.94gr Sal: 2.83gr, AGS: 3.43gr, 450.83 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo y arroz - Rosada frita - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 12.55%, G: 34.22%, HC: 53.23%, Az: 17.17gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.68gr, 522.01 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pizza margarita - Natillas - Pan ecológico <p>P: 15.98%, G: 26.08%, HC: 57.95%, Az: 3.29gr Sal: 3.15gr, AGS: 2.15gr, 502.42 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)