

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.01%, G: 24.62%, HC: 56.36%, Az: 19.26gr Sal: 2.96gr, AGS: 2.13gr, 569.44 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.68%, G: 29.94%, HC: 56.38%, Az: 14.79gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.65gr, 542.60 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.62%, G: 20.12%, HC: 66.26%, Az: 19.45gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.95gr, 379.51 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 8.80%, G: 32.51%, HC: 58.69%, Az: 29.03gr Sal: 1.67gr, AGS: 2.28gr, 405.65 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.35%, G: 40.99%, HC: 42.66%, Az: 14.67gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.49gr, 430.93 Kcal</p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.62%, G: 46.57%, HC: 42.81%, Az: 17.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.08gr, 472.75 Kcal</p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 19.83%, HC: 66.12%, Az: 27.82gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.01gr, 564.87 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.45%, G: 31.71%, HC: 57.84%, Az: 15.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.17gr, 398.47 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.75%, G: 38.96%, HC: 48.30%, Az: 19.75gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.62gr, 439.83 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga y maíz</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.58%, G: 31.00%, HC: 55.42%, Az: 15.96gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.36gr, 470.17 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.63%, G: 28.00%, HC: 58.37%, Az: 20.22gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.39gr, 513.17 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.66%, G: 29.35%, HC: 57.99%, Az: 28.23gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.04gr, 506.51 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.40%, G: 20.76%, HC: 59.84%, Az: 21.53gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.19gr, 366.43 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 35.46%, HC: 52.31%, Az: 21.29gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.90gr, 528.14 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Patatas gajo al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.49%, G: 42.10%, HC: 42.42%, Az: 16.59gr Sal: 3.07gr, AGS: 3.21gr, 440.23 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con arroz, huevo y pollo</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.38%, G: 30.48%, HC: 55.14%, Az: 18.40gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.33gr, 503.76 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pizza margarita</li> <li>- Natillas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.98%, G: 26.08%, HC: 57.95%, Az: 3.29gr Sal: 3.15gr, AGS: 2.15gr, 502.42 Kcal</p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></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)