

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 - Arroz blanco hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.31%, G: 25.39%, HC: 56.30%, Az: 19.31gr Sal: 2.96gr, AGS: 2.16gr, 544.72 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 y pepino - Pasta de arroz con tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 8.22%, G: 29.23%, HC: 62.55%, Az: 21.21gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.18gr, 401.50 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Tomate y pepino aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 12.62%, G: 31.40%, HC: 55.98%, Az: 29.95gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.89gr, 342.69 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con garbanzos (sin huevo) - Rosada frita - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 18.24%, G: 27.78%, HC: 54.00%, Az: 18.87gr Sal: 0.88gr, AGS: 1.55gr, 465.34 Kcal</p>
<p>6</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>	<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, tomate y queso fresco - Pasta de arroz con tomate y champiñones - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 8.53%, G: 29.97%, HC: 61.50%, Az: 21.17gr Sal: 2.35gr, AGS: 2.51gr, 442.01 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 - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de tomate, lechuga y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.85%, G: 39.34%, HC: 43.81%, Az: 16.98gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.68gr, 507.47 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 y pepino - Pasta de arroz con tomate, berenjena y queso - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 8.29%, G: 25.22%, HC: 66.50%, Az: 27.86gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.51gr, 528.41 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz con zanahorias, calabaza, patata y pollo - Lomo de atún encebollado al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.58%, G: 29.03%, HC: 57.39%, Az: 19.19gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 461.71 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.85%, G: 40.48%, HC: 40.68%, Az: 20.66gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.53gr, 561.45 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y atún - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.97%, G: 41.56%, HC: 42.47%, Az: 16.93gr Sal: 2.90gr, AGS: 3.08gr, 446.72 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con arroz, zanahoria y patata - Rosada frita - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 11.92%, G: 33.54%, HC: 54.55%, Az: 17.60gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.33gr, 510.91 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pizza jamon y queso - Natillas - Pan ecológico <p>P: 14.22%, G: 24.52%, HC: 61.26%, Az: 2.81gr Sal: 2.03gr, AGS: 1.33gr, 367.22 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)