

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	1	2
<p>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</p> <p>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</p> <p>- Cus cus hervido</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 18.64%, G: 26.13%, HC: 55.23%, Az: 17.15gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.24gr, 561.65 Kcal</p>	<p>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</p> <p>- Bacalao al horno con ajitos v3</p> <p>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 16.75%, G: 20.83%, HC: 62.42%, Az: 28.68gr Sal: 2.04gr, AGS: 1.89gr, 616.97 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha</p> <p>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 10.53%, G: 23.80%, HC: 65.67%, Az: 20.93gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.43gr, 386.55 Kcal</p>	<p>- Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1</p> <p>- Tortilla francesa al horno</p> <p>- Picadillo de tomate con cebolla</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Jurel al limón al horno</p> <p>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 15.60%, G: 26.95%, HC: 57.45%, Az: 27.58gr Sal: 7.39gr, AGS: 2.81gr, 573.68 Kcal</p>
<p>5</p> <p>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</p> <p>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</p> <p>- Patatas gajo especiadas al horno v1</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 17.43%, G: 34.02%, HC: 48.55%, Az: 15.47gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.42gr, 454.47 Kcal</p>	<p>6</p> <p>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1</p> <p>- Magro de cerdo guisado con tomate</p> <p>- Lechuga aliñada</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 12.66%, G: 27.86%, HC: 59.49%, Az: 26.65gr Sal: 1.54gr, AGS: 2.97gr, 560.19 Kcal</p>	<p>7</p> <p>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</p> <p>- Tortilla francesa al horno</p> <p>- Tomate y pepino aliñado v1</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 14.47%, G: 39.43%, HC: 46.09%, Az: 17.29gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.51gr, 502.89 Kcal</p>	<p>8</p> <p>- Espirales con salsa de tomate v.1</p> <p>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</p> <p>- Lechuga aliñada</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan de trigo integral</p> <p>P: 19.08%, G: 31.52%, HC: 49.41%, Az: 18.33gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.70gr, 483.29 Kcal</p>	<p>9</p> <p>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</p> <p>- Tortilla de patatas con calabacín ta v2</p> <p>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>- Fruta:plátano</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 8.30%, G: 34.45%, HC: 57.25%, Az: 27.61gr Sal: 0.82gr, AGS: 1.90gr, 341.20 Kcal</p>
<p>12</p> <p>- Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>- Salmón al limón al horno</p> <p>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 18.61%, G: 27.95%, HC: 53.44%, Az: 17.61gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.95gr, 521.19 Kcal</p>	<p>13</p> <p>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</p> <p>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 14.31%, G: 39.60%, HC: 46.09%, Az: 22.37gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.95gr, 387.19 Kcal</p>	<p>14</p> <p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Bacalao frito v2</p> <p>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 11.88%, G: 31.25%, HC: 56.87%, Az: 15.60gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.33gr, 529.25 Kcal</p>	<p>15</p> <p>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</p> <p>- Tortilla de patatas con calabacín ta v2</p> <p>- Tomate aliñado con aceitunas</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan de trigo integral</p> <p>P: 15.36%, G: 25.41%, HC: 59.23%, Az: 15.35gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.45gr, 359.05 Kcal</p>	<p>16</p> <p>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>- Tortilla de patatas con tomate cherry y atún</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 14.73%, G: 16.44%, HC: 68.83%, Az: 22.83gr Sal: 1.08gr, AGS: 0.99gr, 392.78 Kcal</p>
<p>19</p> <p>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</p> <p>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</p> <p>- Patatas al horno</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 13.15%, G: 41.71%, HC: 45.14%, Az: 20.85gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.03gr, 455.94 Kcal</p>	<p>20</p> <p>- Pasta con tomate</p> <p>- Rosada al horno con ajitos</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 14.88%, G: 27.93%, HC: 57.19%, Az: 26.32gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.57gr, 568.34 Kcal</p>	<p>21</p> <p>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</p> <p>- Tortilla francesa al horno</p> <p>- Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 13.52%, G: 35.55%, HC: 50.93%, Az: 20.42gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.32gr, 521.81 Kcal</p>	<p>22</p> <p>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</p> <p>- Pollo asado</p> <p>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan de trigo integral</p> <p>P: 18.74%, G: 40.72%, HC: 40.53%, Az: 15.49gr Sal: 1.80gr, AGS: 3.42gr, 524.74 Kcal</p>	<p>23</p> <p>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</p> <p>- Pasta con tomate y pollo</p> <p>- Yogurt de soja</p> <p>- Pan de trigo ecológico</p> <p>P: 15.30%, G: 26.64%, HC: 58.06%, Az: 9.89gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.20gr, 525.99 Kcal</p>
26	27	28	29	30

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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)