

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 18.59%, G: 26.26%, HC: 55.16%, Az: 17.27gr Sal: 1.75gr, AGS: 2.32gr, 559.40 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 16.70%, G: 20.96%, HC: 62.34%, Az: 28.80gr Sal: 2.06gr, AGS: 1.97gr, 614.72 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta:pera - Pan integral <p>P: 10.92%, G: 25.26%, HC: 63.82%, Az: 21.41gr Sal: 1.18gr, AGS: 1.60gr, 384.10 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 18.15%, G: 42.37%, HC: 39.48%, Az: 27.45gr Sal: 9.14gr, AGS: 3.21gr, 426.33 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 17.36%, G: 34.17%, HC: 48.47%, Az: 15.59gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.50gr, 452.22 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Magro de cerdo guisado con tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.06%, G: 23.18%, HC: 63.76%, Az: 26.83gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.51gr, 517.66 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla francesa al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 14.41%, G: 39.56%, HC: 46.03%, Az: 17.41gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.59gr, 500.64 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 21.43%, G: 24.73%, HC: 53.84%, Az: 18.28gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.14gr, 468.68 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 8.23%, G: 34.65%, HC: 57.12%, Az: 27.73gr Sal: 0.83gr, AGS: 1.98gr, 338.95 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 18.55%, G: 28.09%, HC: 53.36%, Az: 17.73gr Sal: 1.73gr, AGS: 3.03gr, 518.94 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 14.23%, G: 39.76%, HC: 46.01%, Az: 22.49gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.03gr, 384.94 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 13.34%, G: 51.23%, HC: 35.43%, Az: 15.47gr Sal: 3.71gr, AGS: 2.73gr, 381.90 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <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> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Judías verdes con tomate cherry y atún - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 15.30%, G: 17.58%, HC: 67.12%, Az: 23.31gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.16gr, 390.33 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 13.09%, G: 41.85%, HC: 45.06%, Az: 20.97gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.11gr, 453.69 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con tomate y queso - Rosada al horno con ajitos - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 17.55%, G: 31.74%, HC: 50.72%, Az: 32.17gr Sal: 2.45gr, AGS: 5.05gr, 594.06 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 17.64%, G: 30.91%, HC: 51.44%, Az: 21.62gr Sal: 1.73gr, AGS: 5.39gr, 521.51 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Croquetas de jamón - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 13.79%, G: 41.55%, HC: 44.66%, Az: 21.35gr Sal: 2.96gr, AGS: 6.22gr, 668.75 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pizza jamon y queso ct - Postre - Pan de trigo integral <p>P: 16.58%, G: 31.64%, HC: 51.78%, Az: 5.69gr Sal: 0.75gr, AGS: 3.55gr, 474.69 Kcal</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)