

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Huevos revueltos - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 15.48%, G: 32.87%, HC: 51.66%, Az: 16.30gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.55gr, 591.14 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 (sin pollo) - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.75%, G: 23.02%, HC: 61.23%, Az: 28.89gr Sal: 2.02gr, AGS: 1.81gr, 522.92 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 10.53%, G: 23.80%, HC: 65.67%, Az: 20.93gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.43gr, 386.55 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 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 hervido con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <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> <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 ecológico <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> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Croquetas de setas - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 7.42%, G: 36.87%, HC: 55.70%, Az: 25.54gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.60gr, 578.03 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 ecológico <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> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Lechuga aliñada - Fruta:pera - Pan de trigo integral <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> <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 ecológico <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> <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 ecológico <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> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de verduras con tomate, champiñones, judías verdes y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.27%, G: 39.01%, HC: 51.73%, Az: 24.05gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.05gr, 334.93 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <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> <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"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Judías verdes con tomate cherry y atún - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <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> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Huevos revueltos - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.10%, G: 47.82%, HC: 40.08%, Az: 17.11gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.57gr, 411.40 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate y queso - Rosada al horno con ajitos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.73%, G: 29.81%, HC: 54.46%, Az: 26.33gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.87gr, 598.84 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 (sin pollo) - Tortilla francesa al horno - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.06%, G: 30.97%, HC: 51.97%, Az: 21.46gr Sal: 1.70gr, AGS: 5.29gr, 518.96 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Croquetas de setas - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 12.52%, G: 46.73%, HC: 40.75%, Az: 15.11gr Sal: 1.52gr, AGS: 2.86gr, 512.07 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pasta con tomate y queso - Postre - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.60%, G: 32.24%, HC: 56.16%, Az: 8.87gr Sal: 1.65gr, AGS: 3.47gr, 637.54 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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)