

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 17.23%, G: 24.30%, HC: 58.47%, Az: 16.07gr Sal: 2.40gr, AGS: 1.56gr, 427.04 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria y fideos - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.47%, G: 23.00%, HC: 61.53%, Az: 27.71gr Sal: 2.02gr, AGS: 1.76gr, 497.27 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 pimienta - 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, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.90%, G: 50.14%, HC: 39.96%, Az: 19.77gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.64gr, 416.25 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: 28.95%, 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 - Magro de cerdo guisado con tomate - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <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> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz - Tortilla francesa al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.16%, G: 30.94%, HC: 56.89%, Az: 18.85gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.63gr, 444.75 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 ecológico <p>P: 19.15%, G: 31.38%, HC: 49.48%, Az: 18.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.62gr, 485.54 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"> - Sopa de verduras - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.98%, G: 30.42%, HC: 54.61%, Az: 19.55gr Sal: 0.76gr, AGS: 3.23gr, 515.39 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de pavo (sin legumbres) - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.73%, G: 45.89%, HC: 40.39%, Az: 22.83gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.38gr, 407.59 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - 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"> - Crema de verduras - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.48%, G: 28.98%, HC: 61.54%, Az: 19.28gr Sal: 0.58gr, AGS: 1.70gr, 400.26 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil. - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.13%, G: 22.76%, HC: 59.10%, Az: 18.43gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.53gr, 409.04 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.23%, G: 51.19%, HC: 36.58%, Az: 17.13gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.04gr, 452.34 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 patata, zanahoria y fideos - Tortilla francesa al horno - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.87%, G: 31.47%, HC: 51.65%, Az: 20.28gr Sal: 1.70gr, AGS: 5.24gr, 493.31 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Pollo asado - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.59%, G: 40.31%, HC: 44.09%, Az: 18.38gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.12gr, 498.75 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Piza jamon y queso - Postre - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.51%, G: 32.14%, HC: 54.35%, Az: 4.83gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.59gr, 364.94 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)