

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.64%, G: 26.13%, HC: 55.23%, Az: 17.15gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.24gr, 561.65 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 24.27%, HC: 60.41%, Az: 28.93gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.96gr, 622.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.53%, G: 23.80%, HC: 65.67%, Az: 20.93gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.43gr, 386.55 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.03%, G: 33.61%, HC: 55.36%, Az: 29.00gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.91gr, 611.09 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Judias verdes salteadas con refrito de ajo y pimentón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.75%, G: 36.83%, HC: 53.42%, Az: 16.78gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.39gr, 429.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.66%, G: 27.86%, HC: 59.49%, Az: 26.65gr Sal: 1.54gr, AGS: 2.97gr, 560.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 39.43%, HC: 46.09%, Az: 17.29gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.51gr, 502.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Espárragos verdes salteados</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 10.81%, G: 33.16%, HC: 56.03%, Az: 20.23gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.35gr, 438.35 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.30%, G: 34.45%, HC: 57.25%, Az: 27.61gr Sal: 0.82gr, AGS: 1.90gr, 341.20 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.60%, G: 32.23%, HC: 52.17%, Az: 17.91gr Sal: 1.89gr, AGS: 3.08gr, 527.80 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judias verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.31%, G: 39.60%, HC: 46.09%, Az: 22.37gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.95gr, 387.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Pollo al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.46%, G: 29.26%, HC: 55.29%, Az: 16.10gr Sal: 2.95gr, AGS: 2.42gr, 505.23 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.36%, G: 25.41%, HC: 59.23%, Az: 15.35gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.45gr, 359.05 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Judias verdes con tomate cherry</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.86%, G: 16.69%, HC: 71.45%, Az: 20.89gr Sal: 1.83gr, AGS: 1.06gr, 366.44 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.15%, G: 41.71%, HC: 45.14%, Az: 20.85gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.03gr, 455.94 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate y queso</li> <li>- Guisantes salteados con cebolla</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.31%, G: 28.60%, HC: 60.10%, Az: 28.46gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.76gr, 589.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.70%, G: 30.78%, HC: 51.52%, Az: 21.50gr Sal: 1.71gr, AGS: 5.31gr, 523.76 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Pollo asado</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.74%, G: 40.72%, HC: 40.53%, Az: 15.49gr Sal: 1.80gr, AGS: 3.42gr, 524.74 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pizza jamon y queso</li> <li>- Postre</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.51%, G: 32.14%, HC: 54.35%, Az: 4.83gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.59gr, 364.94 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)