

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 17.70%, G: 29.37%, HC: 52.93%, Az: 14.29gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.33gr, 481.44 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pasta integral con tomate</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.88%, G: 34.57%, HC: 53.55%, Az: 22.32gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.24gr, 472.81 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.72%, G: 31.53%, HC: 54.75%, Az: 29.37gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.06gr, 576.70 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral guisado con pollo</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 10.69%, G: 34.15%, HC: 55.16%, Az: 18.75gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.70gr, 502.97 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.96gr Sal: 1.02gr, AGS: 3.05gr, 501.94 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.74%, G: 37.68%, HC: 46.58%, Az: 20.53gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.35gr, 493.28 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Pasta integral con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.36%, G: 32.44%, HC: 53.20%, Az: 19.59gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.74gr, 481.58 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.72%, G: 55.26%, HC: 28.01%, Az: 13.13gr Sal: 2.92gr, AGS: 3.14gr, 354.35 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.82%, G: 33.50%, HC: 52.68%, Az: 15.22gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.69gr, 484.46 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.64%, G: 33.54%, HC: 51.83%, Az: 17.91gr Sal: 2.12gr, AGS: 2.41gr, 463.64 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con tomate y atun</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.10%, G: 33.01%, HC: 51.90%, Az: 18.93gr Sal: 1.22gr, AGS: 5.07gr, 533.56 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Limanda frita v1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 17.55%, G: 28.66%, HC: 53.79%, Az: 26.28gr Sal: 0.95gr, AGS: 1.87gr, 451.05 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 10.74%, G: 31.12%, HC: 58.14%, Az: 20.28gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.27gr, 524.29 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)