

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno sin especias - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 13.56%, G: 27.89%, HC: 58.56%, Az: 28.32gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.25gr, 506.85 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 18.68%, G: 27.57%, HC: 53.75%, Az: 18.70gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.40gr, 559.48 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 13.52%, G: 30.64%, HC: 55.84%, Az: 23.57gr Sal: 2.50gr, AGS: 2.98gr, 563.23 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 9.21%, G: 28.08%, HC: 62.71%, Az: 35.78gr Sal: 2.89gr, AGS: 3.62gr, 599.20 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan sin gluten <p>P: 12.09%, G: 41.88%, HC: 46.04%, Az: 13.68gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.81gr, 544.33 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 19.70%, G: 28.49%, HC: 51.81%, Az: 23.19gr Sal: 2.24gr, AGS: 2.23gr, 486.93 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 11.51%, G: 35.25%, HC: 53.24%, Az: 30.78gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.36gr, 520.16 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 12.60%, G: 31.90%, HC: 55.50%, Az: 17.77gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.73gr, 557.16 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan sin gluten <p>P: 12.99%, G: 40.03%, HC: 46.98%, Az: 16.24gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.51gr, 589.33 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 14.81%, G: 37.24%, HC: 47.95%, Az: 19.06gr Sal: 1.36gr, AGS: 5.46gr, 610.20 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 14.88%, G: 28.40%, HC: 56.73%, Az: 26.78gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.03gr, 574.88 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 11.38%, G: 26.93%, HC: 61.70%, Az: 20.72gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.97gr, 497.28 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pasta sin gluten con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 14.39%, G: 31.27%, HC: 54.35%, Az: 19.74gr Sal: 2.38gr, AGS: 2.91gr, 539.34 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.97%, G: 37.53%, HC: 49.50%, Az: 27.90gr Sal: 2.23gr, AGS: 2.86gr, 501.73 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 13.93%, G: 33.56%, HC: 52.51%, Az: 20.52gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.45gr, 597.96 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 15.83%, G: 24.01%, HC: 60.16%, Az: 29.26gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.02gr, 526.04 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 13.71%, G: 30.93%, HC: 55.37%, Az: 17.00gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.55gr, 537.02 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 12.22%, G: 32.93%, HC: 54.85%, Az: 21.55gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.18gr, 565.70 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 10.48%, G: 36.96%, HC: 52.56%, Az: 31.04gr Sal: 1.60gr, AGS: 4.87gr, 507.25 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 16.84%, G: 35.40%, HC: 47.76%, Az: 18.54gr Sal: 2.86gr, AGS: 2.59gr, 523.95 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno sin especias - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 14.39%, G: 30.70%, HC: 54.90%, Az: 19.28gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.15gr, 461.85 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 11.96%, G: 38.12%, HC: 49.92%, Az: 19.19gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.99gr, 597.76 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Ensalada de lechuga, berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 11.41%, G: 29.87%, HC: 58.72%, Az: 20.31gr Sal: 2.44gr, AGS: 2.46gr, 420.57 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 9.93%, G: 34.07%, HC: 56.00%, Az: 19.73gr Sal: 1.08gr, AGS: 4.81gr, 543.32 Kcal</p>	<p>1</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)