

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 v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 16.16%, G: 27.68%, HC: 56.16%, Az: 27.18gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.14gr, 470.84 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral guisado con pollo - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral 100% <p>P: 17.65%, G: 24.68%, HC: 57.67%, Az: 18.00gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.79gr, 481.80 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 ta v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: manzana - Pan integral 100% <p>P: 14.65%, G: 30.91%, HC: 54.44%, Az: 22.25gr Sal: 2.44gr, AGS: 2.90gr, 511.78 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate y champiñones - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 12.22%, G: 28.69%, HC: 59.09%, Az: 35.61gr Sal: 2.80gr, AGS: 3.27gr, 542.76 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos integrales con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan integral 100% <p>P: 14.70%, G: 45.10%, HC: 40.20%, Az: 13.38gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.83gr, 488.27 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 23.15%, G: 27.78%, HC: 49.07%, Az: 21.84gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.23gr, 483.03 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 ecológico integral 100% <p>P: 12.62%, G: 35.84%, HC: 51.54%, Az: 29.46gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.28gr, 468.71 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral 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 ecológico integral 100% <p>P: 15.09%, G: 35.80%, HC: 49.11%, Az: 16.40gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.61gr, 491.71 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 ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.49%, G: 32.80%, HC: 52.71%, Az: 19.57gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.70gr, 479.75 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 ecológico integral 100% <p>P: 16.04%, G: 28.53%, HC: 55.42%, Az: 25.46gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.95gr, 523.23 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.88%, G: 36.49%, HC: 50.63%, Az: 20.91gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.18gr, 492.27 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.62%, G: 31.59%, HC: 52.79%, Az: 18.42gr Sal: 2.32gr, AGS: 2.83gr, 487.89 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.88%, G: 34.43%, HC: 52.69%, Az: 20.20gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 574.16 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 ecológico integral 100% <p>P: 17.19%, G: 23.90%, HC: 58.91%, Az: 27.94gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.94gr, 474.59 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate y atún - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.29%, G: 35.44%, HC: 51.27%, Az: 18.47gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.64gr, 527.12 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 10.97%, G: 33.81%, HC: 55.23%, Az: 21.23gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.06gr, 541.90 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 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 ecológico integral 100% <p>P: 18.27%, G: 35.99%, HC: 45.74%, Az: 17.22gr Sal: 2.79gr, AGS: 2.51gr, 472.50 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 v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.31%, G: 30.56%, HC: 52.14%, Az: 18.14gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.04gr, 425.84 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral guisado con pollo - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 9.72%, G: 37.50%, HC: 52.78%, Az: 18.49gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.38gr, 520.08 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.38%, G: 24.09%, HC: 60.53%, Az: 19.45gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.53gr, 539.02 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.65%, G: 31.37%, HC: 55.98%, Az: 24.16gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.00gr, 459.12 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)