

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Huevos revueltos - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.42%, G: 35.39%, HC: 52.20%, Az: 26.23gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.41gr, 500.20 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.36%, G: 26.09%, HC: 58.55%, Az: 22.03gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.49gr, 585.62 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 blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 43.37%, HC: 42.34%, Az: 13.04gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.73gr, 492.97 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos sólo verdura. - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 20.37%, G: 25.90%, HC: 53.74%, Az: 23.40gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.14gr, 492.92 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Tortilla francesa - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 10.38%, G: 39.26%, HC: 50.36%, Az: 27.95gr Sal: 0.66gr, AGS: 3.43gr, 466.88 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 blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 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 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 con tomate y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.29%, G: 33.69%, HC: 54.02%, Az: 19.72gr Sal: 1.60gr, AGS: 4.59gr, 554.02 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos con verduras - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.46%, G: 38.12%, HC: 50.39%, Az: 26.53gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.61gr, 491.29 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.40%, G: 34.62%, HC: 52.98%, Az: 20.45gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.05gr, 497.26 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 v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 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 blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Hamburguesa vegetal al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 7.58%, G: 32.11%, HC: 60.31%, Az: 18.96gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.32gr, 496.00 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 blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.51%, G: 34.04%, HC: 51.44%, Az: 18.95gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.88gr, 533.95 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 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 blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.04%, G: 39.16%, HC: 46.80%, Az: 16.89gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.76gr, 460.04 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 9.39%, G: 35.88%, HC: 54.73%, Az: 22.52gr Sal: 0.79gr, AGS: 4.08gr, 624.10 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura. - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 11.73%, G: 26.26%, HC: 62.01%, Az: 19.74gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.33gr, 416.21 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 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)