

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 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 14.74%, G: 27.22%, HC: 58.03%, Az: 27.08gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.14gr, 467.68 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 blanco ecológico <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pavo al horno - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.59%, G: 36.57%, HC: 45.84%, Az: 19.38gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.32gr, 501.07 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 7.76%, G: 25.84%, HC: 66.41%, Az: 34.60gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.49gr, 509.05 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 16.75%, G: 35.32%, HC: 47.92%, Az: 12.13gr Sal: 2.50gr, AGS: 2.40gr, 454.25 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 blanco ecológico <p>P: 21.29%, G: 28.16%, HC: 50.56%, Az: 21.77gr Sal: 2.16gr, AGS: 2.11gr, 439.57 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 blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 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 - Pollo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 30.95%, G: 31.12%, HC: 37.94%, Az: 13.12gr Sal: 2.11gr, AGS: 2.56gr, 507.64 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.19%, G: 35.91%, HC: 49.90%, Az: 17.49gr Sal: 1.05gr, AGS: 4.29gr, 522.04 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura. - Pavo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.08%, G: 28.88%, HC: 59.04%, Az: 27.58gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.30gr, 590.28 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 8.26%, G: 20.17%, HC: 71.57%, Az: 19.14gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.50gr, 378.62 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Merluza al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 20.16%, G: 33.32%, HC: 46.53%, Az: 15.23gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.23gr, 441.08 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 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 550.60 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 y maíz - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 12.82%, G: 28.45%, HC: 58.73%, Az: 15.43gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.38gr, 448.86 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 blanco ecológico <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pavo al horno - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.83%, G: 44.74%, HC: 40.43%, Az: 26.95gr Sal: 0.89gr, AGS: 4.25gr, 441.00 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 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.74%, G: 30.08%, HC: 54.18%, Az: 18.04gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.04gr, 422.68 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.20%, G: 35.61%, HC: 49.18%, Az: 17.59gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.10gr, 536.70 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Lomo de atún al horno - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 20.04%, G: 34.21%, HC: 45.75%, Az: 18.75gr Sal: 2.50gr, AGS: 2.59gr, 469.43 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 8.41%, G: 32.45%, HC: 59.14%, Az: 18.55gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.68gr, 453.17 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)