

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.22%, G: 27.41%, HC: 54.37%, Az: 26.85gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.25gr, 502.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.29%, G: 34.44%, HC: 46.27%, Az: 26.47gr Sal: 3.99gr, AGS: 2.81gr, 482.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Lomo de atún al horno - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.87%, G: 42.11%, HC: 41.02%, Az: 19.10gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.87gr, 571.00 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Bacalao al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 21.23%, G: 31.76%, HC: 47.01%, Az: 15.33gr Sal: 2.81gr, AGS: 2.02gr, 446.39 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.40%, G: 27.97%, HC: 56.63%, Az: 21.01gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.32gr, 502.84 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.22%, G: 27.41%, HC: 54.37%, Az: 26.85gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.25gr, 502.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate y pollo - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 10.32%, G: 29.21%, HC: 60.47%, Az: 17.44gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.42gr, 454.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.12%, G: 41.01%, HC: 45.87%, Az: 20.08gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.82gr, 483.11 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pavo al horno - Tomate aliñado - Fruta: mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.71%, G: 40.66%, HC: 44.63%, Az: 12.85gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.19gr, 411.06 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 23.94%, G: 24.34%, HC: 51.71%, Az: 16.86gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.23gr, 533.27 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.19%, G: 23.45%, HC: 59.36%, Az: 27.68gr Sal: 0.99gr, AGS: 1.91gr, 480.58 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.16%, G: 27.84%, HC: 59.00%, Az: 19.08gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.12gr, 471.01 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.81%, G: 38.64%, HC: 42.54%, Az: 16.08gr Sal: 2.82gr, AGS: 2.80gr, 512.80 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.67%, G: 40.60%, HC: 43.74%, Az: 29.07gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.92gr, 442.82 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Pavo al horno - Lechuga aliñada - Fruta: mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 15.77%, G: 39.06%, HC: 45.17%, Az: 10.95gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.84gr, 530.84 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 26.41gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.37gr, 429.42 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz - Pasta sin gluten con tomate y berenjena - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 6.83%, G: 27.84%, HC: 65.34%, Az: 19.16gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.57gr, 487.76 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pavo al horno - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 19.78%, G: 33.85%, HC: 46.37%, Az: 16.04gr Sal: 1.74gr, AGS: 1.86gr, 454.92 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y maíz - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.82%, G: 33.24%, HC: 51.94%, Az: 17.80gr Sal: 1.55gr, AGS: 3.21gr, 519.97 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 18.59%, G: 34.60%, HC: 46.81%, Az: 17.64gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.24gr, 436.08 Kcal</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)