

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.96%, G: 26.18%, HC: 55.86%, Az: 12.14gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.72gr, 480.40 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, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 11.47%, G: 35.23%, HC: 53.30%, Az: 19.86gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.07gr, 469.96 Kcal</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>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal</p>
13	14	15	16	17
<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, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.50%, G: 32.69%, HC: 53.81%, Az: 19.05gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.32gr, 493.84 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 fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado - Fruta: mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.26%, G: 32.12%, HC: 53.62%, Az: 15.20gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.45gr, 468.91 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.43%, G: 28.33%, HC: 53.25%, Az: 15.98gr Sal: 1.07gr, AGS: 5.06gr, 514.41 Kcal</p>
20	21	22	23	24
<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, zanahoria y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.97%, G: 26.07%, HC: 60.95%, Az: 21.02gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.10gr, 429.11 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.14%, G: 37.72%, HC: 48.14%, Az: 19.17gr Sal: 2.33gr, AGS: 3.61gr, 554.30 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 - Omelet - Lechuga aliñada - Fruta: mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.19%, G: 38.42%, HC: 47.38%, Az: 10.81gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.59gr, 508.44 Kcal</p>
27	28	29	30	31
<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, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.88%, G: 32.25%, HC: 54.87%, Az: 18.65gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.60gr, 456.79 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Omelet - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.07%, G: 32.80%, HC: 49.13%, Az: 15.90gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.61gr, 432.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.22%, G: 35.41%, HC: 49.37%, Az: 18.50gr Sal: 1.65gr, AGS: 4.81gr, 551.37 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.41%, G: 32.50%, HC: 53.09%, Az: 20.34gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.44gr, 482.48 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)