

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 28.37%, G: 20.00%, HC: 51.63%, Az: 27.73gr Sal: 1.76gr, AGS: 1.90gr, 531.38 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.04%, G: 42.59%, HC: 45.38%, Az: 26.79gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.91gr, 500.24 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <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"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <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"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal</p>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <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"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Judías verdes salteadas con refrito de ajo y pimentón</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.01%, G: 44.83%, HC: 48.15%, Az: 21.32gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.99gr, 449.74 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <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"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.43%, G: 28.33%, HC: 53.25%, Az: 15.98gr Sal: 1.07gr, AGS: 5.06gr, 514.41 Kcal</p>	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.76%, G: 37.16%, HC: 50.09%, Az: 27.11gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.88gr, 563.61 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Pasta con tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.57%, G: 29.41%, HC: 61.03%, Az: 20.63gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.57gr, 493.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <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"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <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"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.19%, G: 38.42%, HC: 47.38%, Az: 10.81gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.59gr, 508.44 Kcal</p>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.41%, G: 34.72%, HC: 56.87%, Az: 29.16gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.24gr, 414.54 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <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"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <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"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maiz y queso fresco</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <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"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <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)