





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Lomo de atún encebollado al horno. - Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>30.18 gr prot - 22.61 gr lip 71.35 gr HC - 591.52 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Pavo guisado en salsa de verduras - Patatas fritas - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>28.02 gr prot - 25.59 gr lip 85.01 gr HC - 673.47 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Queso fresco - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>20.89 gr prot - 28.76 gr lip 81.90 gr HC - 655.00 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Bacalao frito - Tomate aliñado con maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>26.24 gr prot - 25.47 gr lip 83.48 gr HC - 651.73 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino - Coditos con carne picada de cerdo, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>21.60 gr prot - 20.12 gr lip 78.79 gr HC - 570.75 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Caella frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>28.54 gr prot - 26.99 gr lip 77.45 gr HC - 652.93 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,tomate , pepino , aceitunas y huevo duro - Macarrones con ternera,zanahoria y tomate - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>24.34 gr prot - 23.30 gr lip 78.42 gr HC - 608.63 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con pollo y guisantes - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga, zanahoria , maíz y brotes de soja - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>28.85 gr prot - 25.51 gr lip 86.08 gr HC - 677.10 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Bacalao al horno con tomate guisado - Patatas y guisantes rehogados - Fruta:sandía - Pan ecológico, y agua <p>23.86 gr prot - 24.02 gr lip 68.40 gr HC - 581.66 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con garbanzos - Hamburguesa de pollo al horno - Lechuga, tomate y pepino - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>27.23 gr prot - 31.51 gr lip 61.47 gr HC - 624.05 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza al horno en salsa de cebolla - Menestra de judías verdes con patatas y guisantes - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>25.09 gr prot - 24.45 gr lip 76.55 gr HC - 611.15 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Pavo al ajillo al horno - Cus cus con calabacín,calabaza y pimiento - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>25.92 gr prot - 23.08 gr lip 92.98 gr HC - 670.15 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, maíz y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Huevo duro - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>24.99 gr prot - 21.88 gr lip 74.17 gr HC - 585.18 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos con espinacas - Salmón empanado al horno - Patatas al horno - Fruta:sandía - Pan ecológico, y agua <p>22.23 gr prot - 28.10 gr lip 79.87 gr HC - 659.65 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla de calabacín - Lechuga, tomate y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>21.08 gr prot - 32.26 gr lip 86.54 gr HC - 709.95 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con alcachofas, calabacín y zanahoria - Contramuslo de pollo al horno - Verduras salteadas de champiñones, berenjenas y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.38 gr prot - 25.10 gr lip 70.02 gr HC - 600.85 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Bacalao frito - Pipirrana con tomate, pimiento y cebolla - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>26.64 gr prot - 21.79 gr lip 76.17 gr HC - 594.20 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con queso - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>17.15 gr prot - 30.88 gr lip 89.86 gr HC - 697.98 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Merluza al horno en salsa de tomate - Judías verdes al horno - Fruta:sandía - Pan integral, . y agua <p>20.75 gr prot - 26.06 gr lip 77.42 gr HC - 611.28 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Pizza - Lácteo especial - Pan ecológico, y agua <p>22.34 gr prot - 22.30 gr lip 92.39 gr HC - 642.68 Kcal</p> 
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Menú Junio 2018

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta multicolor con tomate, atún y huevo duro.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Emblanco. Hamburguesa vegetal.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga y tomate.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz. Albondigas en salsa.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Pescado a la plancha con cus cus salteado.-</p>
<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada malagueña con patatas, zanahorias, bacalao, cebolla y huevo duro. Redondo de ternera.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta. Dados de berenjena con queso gratinado.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Cous cous salteado con verduras. Tortilla francesa.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado a la plancha con menestra de verduras gratinada.-</p>
<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Salmorejo. Pinchitos de cerdo con arroz hervido.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Tostas de hummus con lomito de cerdo y cebolla caramelizada. Ensalada mixta.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa. Canónigos aliñados.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa maravilla con pescado. Picadillo de tomate con queso fresco y aceitunas.-</p>
<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con queso. Vasito de gazpacho.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Emblanco. Patata asada con mayonesa, jamón york y maíz.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Burritos de pollo con verduras. Arroz hervido con salsa de tomate.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pavo con colchón de patatas con judías verdes y jamón al horno.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de judías verdes, patata, tomate y cebolla. Pescado al horno.-</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Junio 2018

Sin carne


Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y zanahorias - Lomo de atún encebollado al horno. - Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>30.64 gr prot - 22.79 gr lip 80.83 gr HC - 639.68 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Albóndigas de merluza y salmón en salsa de tomate - Patatas fritas - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>14.69 gr prot - 22.04 gr lip 92.68 gr HC - 702.92 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Queso fresco - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>20.89 gr prot - 28.76 gr lip 81.90 gr HC - 655.00 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Bacalao frito - Tomate aliñado con maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>26.24 gr prot - 25.47 gr lip 83.48 gr HC - 651.73 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino - Coditos salteados con tomate, calabacín y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>18.12 gr prot - 19.97 gr lip 81.84 gr HC - 565.65 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías - Caella frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>26.39 gr prot - 26.76 gr lip 80.06 gr HC - 652.41 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,tomate , pepino , aceitunas y huevo duro - Macarrones con atún blanco y tomate ecológico - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>23.21 gr prot - 22.91 gr lip 81.73 gr HC - 612.88 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga, zanahoria , maíz y brotes de soja - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>26.35 gr prot - 25.36 gr lip 88.93 gr HC - 676.50 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Bacalao al horno con tomate guisado - Patatas y guisantes rehogados - Fruta:sandía - Pan ecológico, y agua <p>23.86 gr prot - 24.02 gr lip 68.40 gr HC - 581.66 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con garbanzos sin carne - Tortilla francesa - Lechuga, tomate y pepino - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>18.62 gr prot - 23.59 gr lip 77.14 gr HC - 585.10 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza al horno en salsa de cebolla - Menestra de judías verdes con patatas y guisantes - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>25.09 gr prot - 24.45 gr lip 76.55 gr HC - 611.15 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Croquetas de bacalao - Cus cus con calabacín, calabaza y pimiento - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>13.69 gr prot - 26.54 gr lip 85.50 gr HC - 630.86 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, maíz y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Huevo duro - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>24.99 gr prot - 21.88 gr lip 74.17 gr HC - 585.18 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos con espinacas - Salmón empanado al horno - Patatas al horno - Fruta:sandía - Pan ecológico, y agua <p>22.23 gr prot - 28.10 gr lip 79.87 gr HC - 659.65 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla de calabacín - Lechuga, tomate y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>21.08 gr prot - 32.26 gr lip 86.54 gr HC - 709.95 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con alcachofas, calabacín y zanahoria - Huevos revueltos - Verduras salteadas de champiñones, berenjenas y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>19.48 gr prot - 29.31 gr lip 65.18 gr HC - 593.38 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y zanahorias - Bacalao frito - Pipirrana con tomate, pimiento y cebolla - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>27.20 gr prot - 24.04 gr lip 86.07 gr HC - 662.66 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con queso - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>17.15 gr prot - 30.88 gr lip 89.86 gr HC - 697.98 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Merluza al horno en salsa de tomate - Judías verdes al horno - Fruta:sandía - Pan integral, . y agua <p>20.75 gr prot - 26.06 gr lip 77.42 gr HC - 611.28 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Pizza sin carne - Lácteo especial - Pan ecológico, y agua <p>14.99 gr prot - 13.46 gr lip 69.63 gr HC - 447.90 Kcal</p> 
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Catering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.

Menú Junio 2018

Sin huevo + Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>28.12 gr prot - 21.39 gr lip 70.59 gr HC - 577.34 Kcal</p> <p> </p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Pavo guisado en salsa de verduras - Patatas fritas - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>28.02 gr prot - 25.59 gr lip 85.01 gr HC - 673.47 Kcal</p> <p> </p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Cinta de lomo de cerdo al horno - Queso fresco - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>25.96 gr prot - 23.13 gr lip 81.98 gr HC - 629.80 Kcal</p> <p> </p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pinchitos de pollo al horno - Tomate aliñado con maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>27.70 gr prot - 22.60 gr lip 68.53 gr HC - 587.59 Kcal</p> <p></p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maíz y aceitunas - Pasta de arroz con carne picada de cerdo con tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>15.33 gr prot - 13.96 gr lip 77.49 gr HC - 496.01 Kcal</p> <p> </p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Pisto de verduras - Rollito de embutido de pavo - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.50 gr prot - 18.07 gr lip 72.18 gr HC - 543.08 Kcal</p> <p> </p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,tomate,zanahoria, pepino,maíz y aceitunas. - Pasta de arroz con carne picada de ternera ,zanahoria y tomate. - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>16.81 gr prot - 21.58 gr lip 86.71 gr HC - 606.10 Kcal</p> <p> </p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con pollo y guisantes - Queso fresco - Ensalada de lechuga, zanahoria , maíz y brotes de soja - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>21.09 gr prot - 16.05 gr lip 86.66 gr HC - 565.30 Kcal</p> <p>  </p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Redondo de ternera - Patatas y guisantes rehogados - Fruta:sandía - Pan ecológico, y agua <p>27.51 gr prot - 24.80 gr lip 66.74 gr HC - 599.67 Kcal</p> <p> </p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con garbanzos sin huevo - Pinchitos de pollo al horno - Lechuga, tomate y pepino - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>30.87 gr prot - 16.99 gr lip 72.67 gr HC - 552.56 Kcal</p> <p></p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Filete de cerdo en salsa - Menestra de judías verdes con patatas y guisantes - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>29.08 gr prot - 20.20 gr lip 69.55 gr HC - 559.86 Kcal</p> <p></p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Pavo al ajillo al horno - Arroz con pisto de verduras y calabacín - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>24.91 gr prot - 24.20 gr lip 109.42 gr HC - 738.55 Kcal</p> <p> </p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, maíz y aceitunas - Pasta de arroz con tomate y queso - Queso fresco - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>18.53 gr prot - 20.75 gr lip 80.46 gr HC - 586.88 Kcal</p> <p> </p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Pisto de verduras gratinado - Patatas al horno - Fruta:sandía - Pan ecológico, y agua <p>20.02 gr prot - 20.61 gr lip 74.80 gr HC - 563.20 Kcal</p> <p>  </p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Cinta de lomo de cerdo al horno - Lechuga, tomate y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.61 gr prot - 29.92 gr lip 84.98 gr HC - 702.35 Kcal</p> <p>  </p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Contramuslo de pollo al horno - Verduras salteadas de champiñones, berenjenas y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.35 gr prot - 25.05 gr lip 84.57 gr HC - 653.85 Kcal</p> <p></p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Queso fresco - Pipirrana con tomate, pimienta y cebolla - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>20.43 gr prot - 15.41 gr lip 60.77 gr HC - 457.10 Kcal</p> <p> </p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con queso - Redondo de ternera - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>28.63 gr prot - 26.01 gr lip 84.31 gr HC - 674.53 Kcal</p> <p> </p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Salchicha de pollo y pavo al horno - Judías verdes al horno - Fruta:sandía - Pan integral, . y agua <p>14.88 gr prot - 25.40 gr lip 72.30 gr HC - 572.09 Kcal</p> <p></p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maíz y aceitunas - Pasta de arroz con tomate, zanahorias y queso - Lácteo especial - Pan ecológico, y agua <p>17.83 gr prot - 22.13 gr lip 94.57 gr HC - 646.66 Kcal</p> <p> </p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)