

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con magro</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Salteado de calabacín , berenjenas y cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.05 gr prot - 23.13 gr lip 71.95 gr HC - 564.68 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Verduras salteadas de champiñones, calabaza y patata</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.41 gr prot - 22.91 gr lip 71.72 gr HC - 581.05 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.38 gr prot - 20.83 gr lip 79.74 gr HC - 608.72 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga con cebolla , maiz y queso fresco</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.15 gr prot - 31.81 gr lip 85.97 gr HC - 691.75 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con garbanzos, zanahoria, calabaza y pollo</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Judías verdes con patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>32.96 gr prot - 20.84 gr lip 76.20 gr HC - 615.32 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.13 gr prot - 33.91 gr lip 79.93 gr HC - 715.97 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>18.64 gr prot - 31.96 gr lip 73.75 gr HC - 648.23 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.64 gr prot - 28.39 gr lip 64.22 gr HC - 595.79 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.25 gr prot - 24.54 gr lip 84.22 gr HC - 640.72 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.78 gr prot - 23.13 gr lip 75.13 gr HC - 593.02 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Caella frita</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.95 gr prot - 22.60 gr lip 70.63 gr HC - 590.91 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Espirales con atún y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.76 gr prot - 23.47 gr lip 84.46 gr HC - 635.60 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con pollo y judías verdes</li> <li>- <b>Pez espada al horno con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.08 gr prot - 20.99 gr lip 85.89 gr HC - 618.62 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>28.21 gr prot - 28.02 gr lip 76.50 gr HC - 662.14 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Limanda frita</li> <li>- Salteado de calabacín, patata y cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>29.20 gr prot - 27.68 gr lip 75.85 gr HC - 656.02 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno(pimiento verde, cebolla, ajo)</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.88 gr prot - 27.49 gr lip 69.43 gr HC - 615.15 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de verduras y pescado con zanahoria, tomate y alcachofas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.43 gr prot - 29.91 gr lip 66.86 gr HC - 596.95 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas</li> <li>- Merluza al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Guisantes rehogados con patatas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.38 gr prot - 23.60 gr lip 85.19 gr HC - 643.94 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>24.90 gr prot - 24.82 gr lip 90.40 gr HC - 667.33 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno.</li> <li>- Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>30.18 gr prot - 22.61 gr lip 71.35 gr HC - 591.52 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Pavo guisado en salsa de verduras</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.02 gr prot - 25.59 gr lip 85.01 gr HC - 673.47 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>20.89 gr prot - 28.76 gr lip 81.90 gr HC - 655.00 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.24 gr prot - 25.47 gr lip 83.48 gr HC - 651.73 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Coditos con carne picada de cerdo, tomate y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>21.60 gr prot - 20.12 gr lip 78.79 gr HC - 570.75 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / 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 Mayo 2018

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pinchitos de pollo con cus cus de verduras.-</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Tortilla de jamón cocido. Lechuga aliñada.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes. Pescado a la plancha. Tomate picado.-</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lomito de cerdo en pan. Verduras gratinadas y crudités de zanahoria.-</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta salteada con verduras y huevo duro.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé de verduras. Pescado azul al papillote.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con verduras y puré de patatas.-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estrellitas. Tortilla francesa.-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Brocheta de pescado al horno con patatas.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y verduras. Sandwich de pavo y queso.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz con tomate. Huevos revueltos con espinacas.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con tomate, atún y cebolla. Pinchitos de pollo.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado a la plancha. Guisantes con jamón.-</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada malagueña con patatas, zanahorias, bacalao, cebolla y huevo duro. Redondo de ternera.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Hamburguesa de pescado.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz 3 delicias. Dados de berenjena con queso gratinado.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla de calabacín.-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.-</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta multicolor con tomate, atún y huevo duro.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco. Hamburguesa vegetal.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga y tomate.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz. Albondigas en salsa.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Pescado a la plancha con cus cus salteado.-</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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz vegetal</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Salteado de calabacín , berenjenas y cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>16.41 gr prot - 18.65 gr lip 80.07 gr HC - 544.23 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Verduras salteadas de champiñones, calabaza y patata</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.41 gr prot - 22.91 gr lip 71.72 gr HC - 581.05 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Merluza a la vizcaina al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.06 gr prot - 18.01 gr lip 71.10 gr HC - 526.35 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga con cebolla , maiz y queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.63 gr prot - 31.77 gr lip 100.61 gr HC - 748.15 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos, zanahoria y calabaza</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Judías verdes con patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>29.33 gr prot - 22.45 gr lip 75.94 gr HC - 615.11 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos vegetal</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y pepino</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.05 gr prot - 23.65 gr lip 83.25 gr HC - 592.87 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>18.64 gr prot - 31.96 gr lip 73.75 gr HC - 648.23 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.64 gr prot - 28.39 gr lip 64.22 gr HC - 595.79 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.45 gr prot - 23.94 gr lip 80.99 gr HC - 613.49 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>16.28 gr prot - 26.86 gr lip 76.39 gr HC - 607.10 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahorias</li> <li>- Caella frita</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>27.77 gr prot - 23.37 gr lip 76.17 gr HC - 612.70 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Espirales con atún y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.76 gr prot - 23.47 gr lip 84.46 gr HC - 635.60 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz y judias verdes sin pollo</li> <li>- <b>Pez espada al horno con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>21.95 gr prot - 20.87 gr lip 85.89 gr HC - 609.02 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>28.21 gr prot - 28.02 gr lip 76.50 gr HC - 662.14 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías</li> <li>- Limanda frita</li> <li>- Salteado de calabacín, patata y cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>27.05 gr prot - 27.45 gr lip 78.46 gr HC - 655.50 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Croquetas de bacalao</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>14.18 gr prot - 30.13 gr lip 70.41 gr HC - 611.58 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de verduras y pescado con zanahoria, tomate y alcachofas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.43 gr prot - 29.91 gr lip 66.86 gr HC - 596.95 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas sin pollo</li> <li>- Merluza al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Guisantes rehogados con patatas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.31 gr prot - 23.54 gr lip 85.19 gr HC - 639.14 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>24.90 gr prot - 24.82 gr lip 90.40 gr HC - 667.33 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos y zanahorias</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno.</li> <li>- Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>30.64 gr prot - 22.79 gr lip 80.83 gr HC - 639.68 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con picatostes</li> <li>- Albóndigas de merluza y salmón en salsa de tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>14.69 gr prot - 22.04 gr lip 92.68 gr HC - 702.92 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>20.89 gr prot - 28.76 gr lip 81.90 gr HC - 655.00 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.24 gr prot - 25.47 gr lip 83.48 gr HC - 651.73 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Coditos salteados con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.12 gr prot - 19.97 gr lip 81.84 gr HC - 565.65 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / 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)