

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Merluza al horno , vino blanco y limon</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.28gr, G: 23.53gr, HC: 70.37 gr, Az: 14.75gr Sal: 839.53mg, AGS: 4.04gr, 587.30 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con pollo, zanahorias y alcachofas</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.02gr, G: 27.26gr, HC: 73.65 gr, Az: 17.79gr Sal: 631.34mg, AGS: 5.92gr, 625.80 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,pepino y aceitunas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral, , y agua</li> </ul> <p>P: 24.39gr, G: 26.87gr, HC: 71.13 gr, Az: 26.76gr Sal: 1303.51mg, AGS: 4.50gr, 608.34 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.43gr, G: 23.28gr, HC: 79.50 gr, Az: 13.85gr Sal: 392.76mg, AGS: 3.28gr, 662.13 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.89gr, G: 24.84gr, HC: 85.06 gr, Az: 23.12gr Sal: 481.17mg, AGS: 4.34gr, 633.40 Kcal</p> 
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 34.87gr, G: 24.46gr, HC: 84.92 gr, Az: 12.23gr Sal: 1216.67mg, AGS: 5.66gr, 680.44 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomate aliñado con atún</li> <li>- Coditos salteados con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.25gr, G: 20.21gr, HC: 76.70 gr, Az: 15.60gr Sal: 371.26mg, AGS: 10.17gr, 557.70 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, cebolla , aceitunas y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.91gr, G: 22.82gr, HC: 87.90 gr, Az: 29.47gr Sal: 1418.88mg, AGS: 2.27gr, 630.78 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.66gr, G: 22.96gr, HC: 67.91 gr, Az: 20.00gr Sal: 610.73mg, AGS: 3.45gr, 553.13 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor)</li> <li>- Paella de arroz con judías verdes</li> <li>- Merluza en salsa verde con guisantes rehogados con judías verdes, huevo cocido y coliflor</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.95gr, G: 19.20gr, HC: 74.63 gr, Az: 11.84gr Sal: 647.21mg, AGS: 3.30gr, 565.10 Kcal</p> 
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con queso</li> <li>- Marrajo con tomate, pimientos y cebolla</li> <li>- Calabacín con patatas rehogado</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, y agua</li> </ul> <p>P: 23.87gr, G: 21.53gr, HC: 68.88 gr, Az: 16.32gr Sal: 953.09mg, AGS: 4.50gr, 553.10 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza</li> <li>- Hamburguesa de ternera y cerdo al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.51gr, G: 23.96gr, HC: 72.94 gr, Az: 21.43gr Sal: 438.79mg, AGS: 4.07gr, 610.54 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maiz</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.99gr, G: 24.66gr, HC: 84.69 gr, Az: 16.68gr Sal: 939.68mg, AGS: 7.03gr, 640.05 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.26gr, G: 24.14gr, HC: 78.81 gr, Az: 12.44gr Sal: 944.22mg, AGS: 6.29gr, 630.50 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maiz, espárragos, zanahorias y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 14.77gr, G: 17.03gr, HC: 67.92 gr, Az: 14.23gr Sal: 437.00mg, AGS: 3.41gr, 529.65 Kcal</p> 
<p><b>22</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>- Guisantes rehogados</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 12.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.96 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con pollo,tomate y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.36gr, G: 23.14gr, HC: 80.48 gr, Az: 15.11gr Sal: 534.01mg, AGS: 5.20gr, 612.15 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 22.42gr, G: 28.69gr, HC: 79.86 gr, Az: 29.41gr Sal: 917.14mg, AGS: 2.08gr, 603.47 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con magro con guisantes y zanahorias</li> <li>- Fritura de caella con berenjena, pimiento y cebolla.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.05gr, G: 18.76gr, HC: 82.48 gr, Az: 18.07gr Sal: 442.38mg, AGS: 2.87gr, 608.65 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con queso</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 16.16gr, G: 22.59gr, HC: 66.30 gr, Az: 21.01gr Sal: 461.24mg, AGS: 4.41gr, 578.11 Kcal</p> 
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas cocidas</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 29.78gr, G: 23.40gr, HC: 69.59 gr, Az: 16.27gr Sal: 928.23mg, AGS: 4.18gr, 592.58 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Ensalada de lechuga , zanahoria , maiz , cebolla , huevo duro y espárragos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.45gr, G: 20.37gr, HC: 82.07 gr, Az: 30.71gr Sal: 634.77mg, AGS: 2.67gr, 611.81 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas</li> <li>- Lacitos con ternera, tomate y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.00gr, G: 17.96gr, HC: 76.52 gr, Az: 19.59gr Sal: 636.47mg, AGS: 4.29gr, 543.65 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor)</li> <li>- Cazuela de fideos vegetal</li> <li>- Salmón al horno con verduras salteadas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.68gr, G: 22.77gr, HC: 79.89 gr, Az: 20.97gr Sal: 429.84mg, AGS: 3.96gr, 604.52 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.86gr, G: 26.40gr, HC: 65.04 gr, Az: 21.08gr Sal: 624.17mg, AGS: 4.41gr, 578.11 Kcal</p> 



\* 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 Octubre 2018

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pavo al ajillo con arroz hervido.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz salteado con verduras y huevo duro.Pescado a la plancha.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con atún y maíz.-</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada César. Tortilla de patatas.-</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Croquetas de pollo.-</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Burritos de magro con cerdo y verduras. Arroz hervido y salsa curry.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco.Hamburguesa vegetal.-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo.Tortilla francesa.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de patatas. Tomate aliñado.-</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo con arroz hervido. Ensalada de tomate y queso blanco.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cus cus hervido con pechuga de pavo. Picadillo de tomate.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas con patatas. Pescado a la plancha.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta, tomate, zanahoria, atún y huevo duro.-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Sandwich de pavo y queso.-</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estrellitas.Redondo de ternera.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Pescado frito.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Canelones de atún con queso. Ensalada multicolor.-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Filete ruso con arroz hervido.-</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada con huevo duro.Pizza de carne magra con queso.-</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado rebozado con pisto de verduras y patatas.-</p>	<p><b>30</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 francesa.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Picadillo de tomate. Bocadillo de fiambre magro.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Lomito de cerdo con cus cus de verduras.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado al horno con patatas y zanahorias asadas.-</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>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías</li> <li>- Merluza al horno , vino blanco y limón</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.96gr, G: 25.55gr, HC: 81.52 gr, Az: 17.37gr Sal: 601.02mg, AGS: 6.65gr, 646.58 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos vegetal</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.96gr, G: 28.15gr, HC: 75.01 gr, Az: 16.61gr Sal: 574.79mg, AGS: 4.83gr, 626.72 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria , pepino y aceitunas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 16.64gr, G: 25.31gr, HC: 75.17 gr, Az: 22.57gr Sal: 1717.74mg, AGS: 3.22gr, 577.77 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.43gr, G: 23.28gr, HC: 79.50 gr, Az: 13.85gr Sal: 392.76mg, AGS: 3.28gr, 662.13 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maíz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.89gr, G: 24.84gr, HC: 85.08 gr, Az: 23.12gr Sal: 481.17mg, AGS: 4.34gr, 633.40 Kcal</p> 
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas vegetal</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 33.02gr, G: 21.31gr, HC: 79.89 gr, Az: 13.08gr Sal: 1226.99mg, AGS: 5.23gr, 626.29 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomate aliñado con atún</li> <li>- Coditos salteados con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.25gr, G: 20.21gr, HC: 76.70 gr, Az: 15.60gr Sal: 371.26mg, AGS: 10.17gr, 557.70 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, cebolla , aceitunas y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.91gr, G: 22.82gr, HC: 87.90 gr, Az: 29.47gr Sal: 1418.88mg, AGS: 2.27gr, 630.78 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Salmón al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.01gr, G: 26.07gr, HC: 66.60 gr, Az: 19.65gr Sal: 552.20mg, AGS: 3.90gr, 573.86 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de pueros con queso</li> <li>- Marrajo con tomate, pimientos y cebolla</li> <li>- Calabacín con patatas rehogado</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 23.87gr, G: 21.53gr, HC: 68.88 gr, Az: 16.32gr Sal: 953.09mg, AGS: 4.50gr, 553.10 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos y zanahorias</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 18.48gr, G: 24.62gr, HC: 83.65 gr, Az: 23.08gr Sal: 988.06mg, AGS: 5.13gr, 625.66 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.99gr, G: 24.66gr, HC: 84.69 gr, Az: 16.68gr Sal: 939.68mg, AGS: 7.03gr, 640.05 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.43gr, G: 26.01gr, HC: 85.77 gr, Az: 14.78gr Sal: 705.24mg, AGS: 8.89gr, 670.43 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, espárragos, zanahorias y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 14.77gr, G: 17.03gr, HC: 67.92 gr, Az: 14.23gr Sal: 437.00mg, AGS: 2.57gr, 472.16 Kcal</p> 
<p><b>22</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>- Guisantes rehogados</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 12.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.96 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maíz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, calabacín,zanahorias y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.82gr, G: 24.76gr, HC: 76.12 gr, Az: 17.72gr Sal: 509.67mg, AGS: 3.76gr, 598.50 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos sin carne</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 21.20gr, G: 28.64gr, HC: 86.41 gr, Az: 32.57gr Sal: 965.01mg, AGS: 2.21gr, 623.07 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz vegetal</li> <li>- Fritura de caella con berenjena, pimiento y cebolla.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.64gr, G: 15.11gr, HC: 81.14 gr, Az: 18.44gr Sal: 348.50mg, AGS: 3.16gr, 570.85 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con queso</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 16.16gr, G: 22.59gr, HC: 66.30 gr, Az: 21.01gr Sal: 461.24mg, AGS: 3.41gr, 529.65 Kcal</p> 
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas cocidas</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 19.44gr, G: 24.62gr, HC: 69.59 gr, Az: 16.27gr Sal: 1137.89mg, AGS: 4.50gr, 559.98 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Ensalada de lechuga , zanahoria , maíz , cebolla , huevo duro y espárragos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.45gr, G: 20.37gr, HC: 82.07 gr, Az: 30.71gr Sal: 634.77mg, AGS: 2.67gr, 611.81 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Lacitos con atún, tomate y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 19.47gr, G: 15.78gr, HC: 81.68 gr, Az: 17.74gr Sal: 1073.61mg, AGS: 4.25gr, 528.07 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.86gr, G: 26.40gr, HC: 65.04 gr, Az: 21.08gr Sal: 624.17mg, AGS: 4.41gr, 578.11 Kcal</p> 



\* 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)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.17gr, G: 24.31gr, HC: 75.45 gr, Az: 16.60gr Sal: 797.12mg, AGS: 4.16gr, 633.53 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo,zanahoria y guisantes.</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.94gr, G: 19.28gr, HC: 75.22 gr, Az: 14.53gr Sal: 565.61mg, AGS: 3.75gr, 579.99 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,pepino y aceitunas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral, , y agua</li> </ul> <p>P: 24.39gr, G: 26.87gr, HC: 71.13 gr, Az: 26.76gr Sal: 1303.51mg, AGS: 4.50gr, 608.34 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.79gr, G: 16.40gr, HC: 91.93 gr, Az: 17.91gr Sal: 473.58mg, AGS: 2.41gr, 588.88 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria,maiz,tomate,aceitunas y cebolla</li> <li>- Pasta de arroz salteados con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 12.62gr, G: 17.04gr, HC: 81.80 gr, Az: 19.58gr Sal: 620.98mg, AGS: 3.38gr, 528.20 Kcal</p> 
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas</li> <li>- Pechuga de pollo asada</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 34.13gr, G: 16.48gr, HC: 96.04 gr, Az: 16.13gr Sal: 1173.63mg, AGS: 4.67gr, 643.44 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomate aliñado con maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 15.30gr, G: 18.35gr, HC: 76.34 gr, Az: 16.60gr Sal: 648.57mg, AGS: 7.74gr, 528.75 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, cebolla , aceitunas y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.93gr, G: 24.04gr, HC: 82.56 gr, Az: 30.84gr Sal: 1527.13mg, AGS: 3.88gr, 650.03 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.66gr, G: 22.96gr, HC: 67.91 gr, Az: 20.00gr Sal: 610.73mg, AGS: 3.45gr, 553.13 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Pisto de verduras gratinado</li> <li>- Calabacín con patatas rehogado</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 14.34gr, G: 21.58gr, HC: 70.24 gr, Az: 17.39gr Sal: 952.89mg, AGS: 3.97gr, 520.10 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.23gr, G: 22.01gr, HC: 65.13 gr, Az: 21.63gr Sal: 549.97mg, AGS: 4.17gr, 572.01 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Pollo al ajillo</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.81gr, G: 21.89gr, HC: 85.01 gr, Az: 16.96gr Sal: 820.34mg, AGS: 3.31gr, 616.27 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.77gr, G: 23.87gr, HC: 72.47 gr, Az: 13.66gr Sal: 901.72mg, AGS: 6.73gr, 623.53 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahorias, maíz, tomate y espárragos.</li> <li>- Pasta de arroz con tomate natural,champiñones,zanahoria y calabacín.</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 11.44gr, G: 16.30gr, HC: 74.08 gr, Az: 15.79gr Sal: 412.75mg, AGS: 7.79gr, 484.90 Kcal</p> 
<p><b>22</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>- Guisantes rehogados</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 12.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.96 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria,maiz,tomate,aceitunas y cebolla</li> <li>- Pasta de arroz con pollo, tomate y queso</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 18.09gr, G: 18.73gr, HC: 79.23 gr, Az: 15.61gr Sal: 673.01mg, AGS: 3.15gr, 556.90 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos sin huevo</li> <li>- Rollito de jamón y queso</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 22.91gr, G: 10.50gr, HC: 90.43 gr, Az: 32.51gr Sal: 1354.32mg, AGS: 1.83gr, 526.36 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con magro con guisantes y zanahorias</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Berenjena, pimienta y cebolla al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.13gr, G: 31.61gr, HC: 75.70 gr, Az: 17.63gr Sal: 564.26mg, AGS: 5.13gr, 703.13 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con queso</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.43gr, G: 23.38gr, HC: 60.64 gr, Az: 21.36gr Sal: 581.87mg, AGS: 4.85gr, 539.93 Kcal</p> 
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas cocidas</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 29.78gr, G: 23.40gr, HC: 69.59 gr, Az: 16.27gr Sal: 928.23mg, AGS: 4.18gr, 592.58 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos con espinacas</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Ensalada de lechuga , zanahoria , maíz , cebolla y espárragos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.49gr, G: 17.81gr, HC: 82.07 gr, Az: 30.71gr Sal: 520.27mg, AGS: 1.99gr, 565.01 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con carne picada de ternera, zanahoria, tomate y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 16.83gr, G: 20.34gr, HC: 86.32 gr, Az: 22.87gr Sal: 1132.07mg, AGS: 5.62gr, 590.35 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla</li> <li>- Magro salteado</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.45gr, G: 17.42gr, HC: 63.89 gr, Az: 19.98gr Sal: 489.67mg, AGS: 2.52gr, 497.39 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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)