

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Macarrones con ternera, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.01gr, G: 22.84gr, HC: 80.53 gr, Az: 14.39gr Sal: 590.73mg, AGS: 6.09gr, 613.12 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con fideos, patatas y zanahorias</li> <li>- Merluza en salsa verde con ajo y perejil al horno</li> <li>- Zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.99gr, G: 18.01gr, HC: 87.46 gr, Az: 22.81gr Sal: 686.84mg, AGS: 2.52gr, 614.85 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.71gr, G: 26.32gr, HC: 68.26 gr, Az: 11.42gr Sal: 601.12mg, AGS: 6.03gr, 605.35 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con queso</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 30.56gr, G: 29.40gr, HC: 77.43 gr, Az: 21.70gr Sal: 884.75mg, AGS: 4.63gr, 679.78 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz</li> <li>- Caella frita</li> <li>- Picadillo de tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.64gr, G: 24.33gr, HC: 78.91 gr, Az: 12.16gr Sal: 472.23mg, AGS: 2.74gr, 631.26 Kcal</p> 
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- <b>Pez espada al horno con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Salteado de judías verdes, patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.52gr, G: 26.00gr, HC: 73.76 gr, Az: 19.83gr Sal: 678.05mg, AGS: 4.02gr, 608.70 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Picadillo de tomate y lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.40gr, G: 33.09gr, HC: 70.30 gr, Az: 13.60gr Sal: 863.66mg, AGS: 7.25gr, 631.63 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate, cebolla, atún y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.86gr, G: 19.80gr, HC: 87.58 gr, Az: 21.41gr Sal: 864.70mg, AGS: 2.57gr, 595.45 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo,zanahoria,tomate,pimiento y cebolla</li> <li>- Hamburguesa de ternera y cerdo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.58gr, G: 26.44gr, HC: 84.05 gr, Az: 23.62gr Sal: 901.43mg, AGS: 5.23gr, 683.67 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con acelgas</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 20.61gr, G: 26.54gr, HC: 78.29 gr, Az: 26.95gr Sal: 1106.05mg, AGS: 4.58gr, 617.13 Kcal</p> 
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín.</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas cocidas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.71gr, G: 22.32gr, HC: 83.02 gr, Az: 15.05gr Sal: 634.45mg, AGS: 6.19gr, 655.30 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de zanahoria, lechuga, pepino y maíz</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.17gr, G: 23.23gr, HC: 97.72 gr, Az: 18.13gr Sal: 485.92mg, AGS: 4.11gr, 666.65 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con maíz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.19gr, G: 27.34gr, HC: 77.86 gr, Az: 27.57gr Sal: 451.81mg, AGS: 2.51gr, 632.05 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas</li> <li>- Merluza a la vizcaína con tomate,cebolla y pimiento</li> <li>- Judías verdes con champiñones</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.17gr, G: 22.79gr, HC: 91.65 gr, Az: 27.55gr Sal: 575.13mg, AGS: 3.28gr, 670.78 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, maíz y aceitunas</li> <li>- <b>Coditos salteados con tomate ecológico</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 20.64gr, G: 20.96gr, HC: 78.06 gr, Az: 14.67gr Sal: 1422.73mg, AGS: 4.05gr, 565.54 Kcal</p> 
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judias 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: 26.79gr, G: 23.56gr, HC: 73.59 gr, Az: 14.88gr Sal: 844.53mg, AGS: 4.05gr, 601.70 Kcal</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:sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.56gr, G: 27.28gr, HC: 69.02 gr, Az: 16.59gr Sal: 664.34mg, AGS: 5.84gr, 607.80 Kcal</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 ,maíz , 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> 	<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: 24.51gr, G: 23.28gr, HC: 79.90 gr, Az: 14.13gr Sal: 393.14mg, AGS: 3.28gr, 664.38 Kcal</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> 

 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 Septiembre 2018

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de zanahorias. Lenguado con patatas cocidas..	<b>11</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta. Tortilla de calabacín.	<b>12</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pescado al horno con arroz hervido.	<b>13</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Pescado al horno con arroz hervido. Picadillo de tomate.	<b>14</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Berza de verduras con pollo.
<b>17</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Emblancho. Filetitos de pollo empanado.	<b>18</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pescado al horno con zanahorias y patatas salteadas.	<b>19</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Ternera con cus.	<b>20</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún.	<b>21</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Picadillo de tomate. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga.
<b>24</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Gazpacho con picatostes. Varitas de merluza.	<b>25</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Pasta salteada con verduras. Filetes de pollo empanados.	<b>26</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Arroz 3 delicias. Dados de berenjena con queso gratinado.	<b>27</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Fajitas de verduras y daditos de pavo cocido.	<b>28</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.
<b>1</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pavo al ajillo con arroz hervido.	<b>2</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Arroz salteado con verduras y huevo duro. Pescado a la plancha.	<b>3</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con atún y maíz.	<b>4</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada César. Tortilla de patatas.	<b>5</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Croquetas de pollo.

### 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

3	4	5	6	7
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,pepino y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con carne picada de cerdo, zanahoria, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.00gr, G: 20.89gr, HC: 92.86 gr, Az: 18.49gr Sal: 879.14mg, AGS: 7.11gr, 639.29 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Ternera en salsa</li> <li>- Zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.09gr, G: 16.07gr, HC: 83.68 gr, Az: 22.28gr Sal: 568.09mg, AGS: 3.12gr, 576.04 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimienta y cebolla</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.05gr, G: 17.01gr, HC: 69.29 gr, Az: 11.42gr Sal: 423.37mg, AGS: 3.78gr, 490.55 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con queso</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 30.56gr, G: 29.40gr, HC: 77.43 gr, Az: 21.70gr Sal: 884.75mg, AGS: 4.63gr, 679.78 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimienta y arroz</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Picadillo de tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.52gr, G: 14.20gr, HC: 84.20 gr, Az: 16.65gr Sal: 553.48mg, AGS: 1.62gr, 547.56 Kcal</p> 
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Salteado de judías verdes, patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.10gr, G: 23.90gr, HC: 70.77 gr, Az: 18.61gr Sal: 651.76mg, AGS: 4.64gr, 599.65 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Picadillo de tomate y lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 33.94gr, G: 27.31gr, HC: 70.18 gr, Az: 14.61gr Sal: 962.41mg, AGS: 8.53gr, 648.76 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate ,zanahoria , maiz , pepino y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 14.77gr, G: 16.23gr, HC: 78.83 gr, Az: 21.83gr Sal: 631.45mg, AGS: 4.13gr, 517.55 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo,zanahoria,tomate,pimiento y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.72gr, G: 24.56gr, HC: 75.70 gr, Az: 23.36gr Sal: 998.46mg, AGS: 4.56gr, 629.94 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con acelgas</li> <li>- Pisto de verduras gratinado</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 17.65gr, G: 22.93gr, HC: 80.24 gr, Az: 28.74gr Sal: 992.53mg, AGS: 4.34gr, 580.35 Kcal</p> 
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín.</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas cocidas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.71gr, G: 22.32gr, HC: 83.02 gr, Az: 13.05gr Sal: 634.45mg, AGS: 6.19gr, 655.30 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Albóndigas vegetales en salsa</li> <li>- Ensalada de zanahoria, lechuga, pepino y maiz</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 18.64gr, G: 20.11gr, HC: 104.87 gr, Az: 20.18gr Sal: 415.42mg, AGS: 3.87gr, 655.31 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Tomate aliñado con maíz, pepino, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.67gr, G: 28.47gr, HC: 72.31 gr, Az: 28.77gr Sal: 569.47mg, AGS: 4.89gr, 662.60 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Judías verdes con champiñones</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 37.84gr, G: 20.03gr, HC: 124.29 gr, Az: 32.71gr Sal: 622.04mg, AGS: 3.16gr, 806.45 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, maíz y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con calabacín y tomate</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 14.45gr, G: 16.08gr, HC: 78.31 gr, Az: 18.96gr Sal: 1503.39mg, AGS: 3.50gr, 509.54 Kcal</p> 
<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: 31.67gr, G: 24.34gr, HC: 78.67 gr, Az: 16.73gr Sal: 802.12mg, AGS: 4.17gr, 647.93 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:sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.48gr, G: 19.30gr, HC: 70.59 gr, Az: 13.33gr Sal: 598.61mg, AGS: 3.67gr, 561.99 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: 22.87gr, G: 16.40gr, HC: 92.33 gr, Az: 18.19gr Sal: 473.96mg, AGS: 2.41gr, 590.93 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> 



\* 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)