

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> - Recomendación a padres - Gazpacho con picatostes - Huevos revueltos con menestra de zanahoria y coliflor - Fruta fresca - Pan integral . y agua <p>P: 12.97%, G: 40.83%, HC: 46.20%, Az: 22.66gr Sal: 1348.08mg, AGS: 4.53gr, 534.66 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con atún blanco y tomate. - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>P: 16.99%, G: 27.45%, HC: 55.56%, Az: 20.61gr Sal: 594.85mg, AGS: 3.43gr, 605.07 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos sin pollo - Merluza al horno en salsa - Tomate aliñado - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>P: 17.42%, G: 32.30%, HC: 50.29%, Az: 13.32gr Sal: 716.76mg, AGS: 2.95gr, 574.49 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con zanahoria, guisantes, tomate, pimiento y cebolla (sin pollo) - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos - Fruta:pera - Pan integral . y agua <p>P: 10.14%, G: 33.54%, HC: 56.32%, Az: 19.31gr Sal: 959.54mg, AGS: 3.96gr, 586.11 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros, patata y calabacín - Limanda frita - Patatas aliñadas con judías verdes - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua <p>P: 14.56%, G: 37.58%, HC: 47.86%, Az: 13.98gr Sal: 560.98mg, AGS: 3.47gr, 622.33 Kcal</p> 
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Palometa al horno. - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>P: 16.84%, G: 25.35%, HC: 57.81%, Az: 29.68gr Sal: 700.76mg, AGS: 2.99gr, 693.00 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz (sin pollo) - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:naranja - Pan integral . y agua <p>P: 9.91%, G: 35.48%, HC: 54.61%, Az: 16.21gr Sal: 1145.13mg, AGS: 6.35gr, 566.97 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín, patata y zanahoria - Fritura de caella - Tempura de verduras con berenjena,pimiento,calabacín y cebolla - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>P: 13.97%, G: 30.08%, HC: 55.95%, Az: 24.70gr Sal: 497.25mg, AGS: 2.94gr, 635.18 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, zanahoria, cebolla y pimientos - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate con pimiento - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>P: 13.88%, G: 37.09%, HC: 49.03%, Az: 15.53gr Sal: 837.65mg, AGS: 8.74gr, 621.27 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Lacitos con tomate ecológico, calabacín y queso - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>P: 13.80%, G: 28.84%, HC: 57.36%, Az: 24.43gr Sal: 740.70mg, AGS: 2.64gr, 669.82 Kcal</p> 
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, patata, calabaza y zanahoria vegetal - Merluza a la vizcaina - Judías verdes con champiñones - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua <p>P: 13.97%, G: 37.33%, HC: 48.69%, Az: 15.80gr Sal: 648.58mg, AGS: 3.70gr, 635.79 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Huevo duro - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda - Fruta: plátano - Pan integral . y agua <p>P: 11.31%, G: 27.04%, HC: 61.64%, Az: 25.66gr Sal: 1119.35mg, AGS: 3.98gr, 655.47 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y pepino - Albondigas vegetales en salsa con calabacín y zanahorias - Patatas a lo pobre - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>P: 11.09%, G: 32.63%, HC: 56.28%, Az: 17.62gr Sal: 637.33mg, AGS: 5.62gr, 580.65 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes, zanahoria, patata y calabacín - Gallo al horno - Cus cus con verduras - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>P: 15.36%, G: 30.28%, HC: 54.37%, Az: 22.46gr Sal: 517.69mg, AGS: 3.12gr, 617.54 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla francesa - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>P: 14.56%, G: 33.23%, HC: 52.21%, Az: 23.45gr Sal: 572.92mg, AGS: 3.95gr, 632.56 Kcal</p> 
30	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Abadejo al horno con tomate - Patatas panaderas horneadas - Fruta:melón - Pan integral . y agua <p>P: 15.94%, G: 32.40%, HC: 51.66%, Az: 14.02gr Sal: 1042.16mg, AGS: 3.27gr, 635.79 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata con queso - Bacalao frito - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>P: 15.92%, G: 33.25%, HC: 50.83%, Az: 24.80gr Sal: 621.98mg, AGS: 2.98gr, 627.96 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maíz y aceitunas - Macarrones con tomate, champiñones, zanahorias y queso - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua <p>P: 13.02%, G: 32.97%, HC: 54.01%, Az: 15.32gr Sal: 751.52mg, AGS: 2.88gr, 637.94 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos sin pollo - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>P: 14.74%, G: 33.10%, HC: 52.16%, Az: 30.55gr Sal: 693.08mg, AGS: 4.26gr, 680.37 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz (sin pollo) - Palometa al horno. - Verduras al vapor con zanahorias, brócoli y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>P: 15.34%, G: 29.40%, HC: 55.26%, Az: 18.93gr Sal: 678.82mg, AGS: 2.84gr, 587.61 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)