





















Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación a padres - Gazpacho con picatostes - Pavo al ajillo al horno con menestra de patatas, zanahoria y coliflor - Fruta fresca - Pan integral . y agua <p>P: 17.63%, G: 28.18%, HC: 54.18%, Az: 24.49gr Sal: 1194.92mg, AGS: 2.66gr, 502.06 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con ternera, tomate y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>P: 14.64%, G: 30.84%, HC: 54.51%, Az: 21.61gr Sal: 427.20mg, AGS: 3.39gr, 624.14 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata, zanahoria y pollo - Merluza al horno en salsa - Tomate aliñado - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>P: 18.25%, G: 32.89%, HC: 48.86%, Az: 16.04gr Sal: 638.01mg, AGS: 2.89gr, 552.14 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo, zanahoria, guisantes, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos - Fruta:pera - Pan integral . y agua <p>P: 11.08%, G: 32.05%, HC: 56.87%, Az: 19.26gr Sal: 888.19mg, AGS: 3.61gr, 569.81 Kcal</p> 	<p>13</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: 14.48%, G: 40.47%, HC: 45.05%, Az: 13.15gr Sal: 418.48mg, AGS: 3.37gr, 569.33 Kcal</p> 
<p>16</p> <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: 16.96%, G: 26.91%, HC: 56.14%, Az: 28.84gr Sal: 558.26mg, AGS: 2.88gr, 640.00 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz - Hamburguesa de ternera al horno en salsa - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:naranja - Pan integral . y agua <p>P: 15.59%, G: 29.00%, HC: 55.41%, Az: 24.20gr Sal: 898.28mg, AGS: 2.39gr, 638.87 Kcal</p> 	<p>18</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: 13.84%, G: 31.82%, HC: 54.34%, Az: 23.93gr Sal: 357.25mg, AGS: 2.84gr, 589.38 Kcal</p> 	<p>19</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: 13.74%, G: 39.34%, HC: 46.92%, Az: 14.78gr Sal: 697.65mg, AGS: 8.64gr, 575.47 Kcal</p> 	<p>20</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: 14.13%, G: 30.90%, HC: 54.97%, Az: 23.66gr Sal: 612.70mg, AGS: 2.77gr, 628.97 Kcal</p> 
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, pollo, patata, calabaza y zanahoria - Merluza a la vizcaina - Judías verdes con champiñones - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua <p>P: 16.37%, G: 38.83%, HC: 44.79%, Az: 12.73gr Sal: 604.69mg, AGS: 3.70gr, 563.69 Kcal</p> 	<p>24</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: 11.28%, G: 27.38%, HC: 61.34%, Az: 25.56gr Sal: 1031.85mg, AGS: 3.95gr, 643.47 Kcal</p> 	<p>25</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: 11.14%, G: 31.48%, HC: 57.38%, Az: 17.01gr Sal: 503.58mg, AGS: 5.26gr, 534.85 Kcal</p> 	<p>26</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: 16.04%, G: 28.44%, HC: 55.53%, Az: 21.75gr Sal: 380.19mg, AGS: 2.62gr, 551.94 Kcal</p> 	<p>27</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: 14.43%, G: 33.51%, HC: 52.06%, Az: 22.65gr Sal: 432.82mg, AGS: 3.50gr, 572.86 Kcal</p> 
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Pollo en salsa - Patatas panaderas horneadas - Fruta:melón - Pan integral . y agua <p>P: 16.05%, G: 35.65%, HC: 48.30%, Az: 14.26gr Sal: 920.20mg, AGS: 3.71gr, 640.90 Kcal</p> 	<p>1</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: 15.93%, G: 35.26%, HC: 48.81%, Az: 24.03gr Sal: 481.98mg, AGS: 2.88gr, 582.16 Kcal</p> 	<p>2</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: 12.81%, G: 34.93%, HC: 52.25%, Az: 14.55gr Sal: 611.52mg, AGS: 2.78gr, 592.14 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria, calabaza, patata, maíz y pollo - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>P: 15.51%, G: 34.56%, HC: 49.93%, Az: 33.51gr Sal: 593.71mg, AGS: 4.20gr, 640.92 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz - Palometa al horno. - Verduras al vapor con zanahorias, brócoli y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>P: 16.55%, G: 30.89%, HC: 52.56%, Az: 18.24gr Sal: 555.07mg, AGS: 2.77gr, 551.41 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)