

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 18.43%, G: 28.83%, HC: 52.74%, Az: 22.92gr Sal: 2843.53mg, AGS: 2.98gr, 543.55 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Gallo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 17.25%, G: 35.21%, HC: 47.53%, Az: 19.68gr Sal: 965.40mg, AGS: 3.34gr, 576.64 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate ecológico - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.40%, G: 22.65%, HC: 64.95%, Az: 23.16gr Sal: 618.02mg, AGS: 2.22gr, 556.12 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Tortilla francesa - Tomate aliñado - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 14.43%, G: 33.05%, HC: 52.52%, Az: 15.86gr Sal: 2548.65mg, AGS: 6.12gr, 527.54 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y arroz con patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz y tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.36%, G: 29.01%, HC: 56.63%, Az: 19.00gr Sal: 1071.05mg, AGS: 3.12gr, 674.02 Kcal</p>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones - Albondigas vegetales con salsa de aove - Verduras al vapor con zanahorias, brócoli y cebolla - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 10.01%, G: 29.77%, HC: 60.22%, Az: 26.78gr Sal: 886.78mg, AGS: 2.61gr, 509.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con fideos, zanahoria y calabaza (sin pollo) - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 11.64%, G: 34.39%, HC: 53.97%, Az: 20.47gr Sal: 4349.50mg, AGS: 2.60gr, 516.80 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria con queso - Bacalao frito - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 18.75%, G: 30.18%, HC: 51.07%, Az: 28.82gr Sal: 4166.55mg, AGS: 3.45gr, 576.66 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Macarrones con tomate y champiñones - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 12.65%, G: 28.90%, HC: 58.44%, Az: 19.65gr Sal: 859.41mg, AGS: 4.96gr, 559.21 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria (sin pollo) - Estofado de verduras con patata, tomate, judías verdes y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 11.72%, G: 30.96%, HC: 57.32%, Az: 20.65gr Sal: 2446.38mg, AGS: 2.78gr, 574.95 Kcal</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimienta - Merluza en salsa verde - Tomate aliñado - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 20.13%, G: 28.09%, HC: 51.78%, Az: 12.36gr Sal: 2330.44mg, AGS: 4.96gr, 580.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Macarrones con tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.50%, G: 33.25%, HC: 52.25%, Az: 25.62gr Sal: 582.78mg, AGS: 5.31gr, 591.69 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Tortilla de queso - Ensalada de tomate, lechuga y brotes de soja - Fruta:pera - Pan integral <p>P: 12.76%, G: 36.66%, HC: 50.58%, Az: 21.39gr Sal: 1325.89mg, AGS: 5.12gr, 604.67 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Palometa al horno - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 15.18%, G: 27.36%, HC: 57.46%, Az: 20.43gr Sal: 5813.61mg, AGS: 2.57gr, 669.71 Kcal</p>	
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones - Albondigas vegetales con salsa de aove - Verduras al vapor con zanahorias, brócoli y cebolla - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 10.01%, G: 29.77%, HC: 60.22%, Az: 26.78gr Sal: 886.78mg, AGS: 2.61gr, 509.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Cazuela de arroz con bacalao - Fruta: kiwi - Pan ecológico <p>P: 14.59%, G: 24.79%, HC: 60.62%, Az: 13.32gr Sal: 1265.88mg, AGS: 1.87gr, 497.74 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria - Gallineta con tomate y pimiento al horno - Cus cus - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 19.62%, G: 29.24%, HC: 51.14%, Az: 14.19gr Sal: 4356.60mg, AGS: 5.26gr, 519.99 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos vegetal - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 12.43%, G: 40.71%, HC: 46.86%, Az: 19.06gr Sal: 2032.55mg, AGS: 3.85gr, 597.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema verde de calabacín, puerro y espinacas con picatostes - Queso fresco - Ensalada de lechuga con tomate cherry - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.20%, G: 29.73%, HC: 56.07%, Az: 29.33gr Sal: 2724.90mg, AGS: 1.46gr, 571.07 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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)