

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con patata, zanahoria, cebolla y pimientos - Rosada con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Calabacin, berenjena, pimiento y patata al vapor con tomate frito - Fruta:naranja - Pan integral <p>P: 18.17%, G: 30.10%, HC: 51.73%, Az: 19.27gr Sal: 6.40gr, AGS: 3.30gr, 600.11 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con tomate ecológico - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 12.70%, G: 23.43%, HC: 63.87%, Az: 27.45gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.34gr, 603.63 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Tortilla de queso - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.85%, G: 30.95%, HC: 54.19%, Az: 18.68gr Sal: 5.68gr, AGS: 4.76gr, 646.70 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacin - Gallo frito - Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: kiwi - Pan ecológico <p>P: 18.55%, G: 40.47%, HC: 40.98%, Az: 16.06gr Sal: 2.88gr, AGS: 3.64gr, 635.32 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos vegetal - Tortilla francesa - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 5.00%, G: 65.78%, HC: 29.22%, Az: 20.86gr Sal: 2.20gr, AGS: 9.63gr, 953.45 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacin y cebolla con queso - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.75%, G: 40.50%, HC: 44.76%, Az: 24.67gr Sal: 0.90gr, AGS: 5.41gr, 600.68 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.90%, G: 36.15%, HC: 48.94%, Az: 18.71gr Sal: 3.52gr, AGS: 3.52gr, 601.39 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacin y aceitunas - Albondigas vegetales con salsa de tomate - Tomate aliñado - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 7.75%, G: 28.41%, HC: 63.85%, Az: 22.69gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.16gr, 618.39 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Macarrones con tomate y queso - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 13.38%, G: 32.66%, HC: 53.96%, Az: 24.80gr Sal: 0.68gr, AGS: 5.07gr, 570.23 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas vegetal con patata y zanahoria - Lomo de atun encebollado - Menestra de guisantes, judias verdes y zanahorias - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 22.50%, G: 17.04%, HC: 60.46%, Az: 27.47gr Sal: 0.79gr, AGS: 3.03gr, 560.49 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria - Hamburguesa vegetal al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 9.12%, G: 26.69%, HC: 64.19%, Az: 29.88gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.02gr, 472.33 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Bacalao frito - Ensalada de tomate y maiz - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.50%, G: 31.40%, HC: 50.11%, Az: 20.36gr Sal: 4.51gr, AGS: 2.69gr, 605.58 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas - Arroz guisado con verduras - Fruta:naranja - Pan integral <p>P: 9.20%, G: 26.58%, HC: 64.22%, Az: 20.35gr Sal: 0.68gr, AGS: 2.86gr, 589.89 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 17.97%, G: 34.81%, HC: 47.22%, Az: 20.34gr Sal: 2.46gr, AGS: 4.34gr, 592.43 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, calabacin y queso - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 6.47%, G: 60.90%, HC: 32.63%, Az: 27.85gr Sal: 1.49gr, AGS: 11.02gr, 1016.68 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</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)