

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Rosada con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Patatas panaderas con pimientos - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 18.51%, G: 33.59%, HC: 47.90%, Az: 23.24gr Sal: 4.66gr, AGS: 4.44gr, 526.85 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla francesa - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta: fresas - Pan ecológico <p>P: 17.10%, G: 34.62%, HC: 48.28%, Az: 14.21gr Sal: 2.59gr, AGS: 3.06gr, 478.57 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con zanahoria y guisantes - Salmón al limón al horno - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.94%, G: 28.87%, HC: 54.19%, Az: 19.52gr Sal: 2.11gr, AGS: 2.77gr, 517.97 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Lacitos con tomate triturado y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 11.89%, G: 31.68%, HC: 56.43%, Az: 19.05gr Sal: 0.47gr, AGS: 4.65gr, 554.43 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Merluza frita - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 16.52%, G: 33.86%, HC: 49.62%, Az: 19.31gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.81gr, 553.09 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos (sin pollo) - Merluza al horno - Berenjena, pimiento y cebolla al horno - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 11.84%, G: 45.68%, HC: 42.47%, Az: 17.44gr Sal: 0.71gr, AGS: 4.39gr, 625.63 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Cazuela de fideos con bacalao - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 16.88%, G: 24.60%, HC: 58.51%, Az: 24.66gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.79gr, 592.87 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con zanahoria y maíz - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.36%, G: 29.22%, HC: 58.42%, Az: 19.75gr Sal: 4.84gr, AGS: 3.57gr, 574.46 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, maíz y pepino - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 18.94%, G: 41.86%, HC: 39.20%, Az: 15.65gr Sal: 0.83gr, AGS: 4.05gr, 521.15 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Tortilla francesa - Cus cus con zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 11.77%, G: 34.89%, HC: 53.34%, Az: 20.07gr Sal: 2.81gr, AGS: 3.32gr, 509.98 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Estofado de verduras con patata, tomate, judías verdes y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 11.46%, G: 30.90%, HC: 57.62%, Az: 20.94gr Sal: 2.61gr, AGS: 2.67gr, 542.02 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 19.47%, G: 39.62%, HC: 40.91%, Az: 24.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 4.90gr, 560.91 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria (sin pollo) - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con maíz y palmito - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 12.69%, G: 34.32%, HC: 52.98%, Az: 23.99gr Sal: 4.30gr, AGS: 3.45gr, 637.25 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Macarrones con tomate triturado - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.26%, G: 21.22%, HC: 63.52%, Az: 17.54gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.05gr, 532.31 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas - Gallo frito - Pisto de verduras con tomate, calabacín, pimiento y cebolla - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 16.09%, G: 32.81%, HC: 51.10%, Az: 16.85gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.78gr, 607.27 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de atún encebollado al horno - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.54%, G: 40.91%, HC: 44.55%, Az: 25.49gr Sal: 0.76gr, AGS: 4.17gr, 573.20 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.44%, G: 39.13%, HC: 45.43%, Az: 16.67gr Sal: 2.69gr, AGS: 3.78gr, 526.99 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz con zanahorias y calabaza - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Espárragos con patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 15.93%, G: 39.65%, HC: 44.43%, Az: 19.10gr Sal: 1.23gr, AGS: 5.25gr, 654.36 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Tomate aliñado con zanahoria y maíz - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 19.02%, G: 25.22%, HC: 55.76%, Az: 18.58gr Sal: 2.32gr, AGS: 1.48gr, 520.92 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate triturado y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.78%, G: 25.25%, HC: 58.97%, Az: 18.46gr Sal: 0.86gr, AGS: 4.61gr, 588.07 Kcal</p>
<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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)