

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas vegetal - Espinacas con huevo - Patatas a lo pobre al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.10%, G: 32.96%, HC: 54.94%, Az: 27.63gr Sal: 2.78gr, AGS: 3.86gr, 567.50 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas vegetal - Espinacas con huevo - Patatas a lo pobre al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.10%, G: 32.96%, HC: 54.94%, Az: 27.63gr Sal: 2.78gr, AGS: 3.86gr, 567.50 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Rosada al horno - Calabacin, berenjena, pimiento y patata al vapor - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 14.89%, G: 33.06%, HC: 52.05%, Az: 25.81gr Sal: 3.59gr, AGS: 3.89gr, 657.51 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos y fideos con calabaza (sin pollo) - Tortilla de calabacín - Pípirrana - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 16.60%, G: 29.46%, HC: 53.94%, Az: 19.14gr Sal: 2.81gr, AGS: 3.37gr, 558.63 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Palometa en salsa con tomillo - Ensalada de lechuga, tomate, palmito, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 18.74%, G: 27.41%, HC: 53.85%, Az: 26.18gr Sal: 7.75gr, AGS: 3.70gr, 680.05 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria vegetal - Mahi mahi al horno con ajo y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 17.50%, G: 42.73%, HC: 39.78%, Az: 20.55gr Sal: 2.69gr, AGS: 7.64gr, 700.81 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 14.94%, G: 38.03%, HC: 47.03%, Az: 25.05gr Sal: 1.10gr, AGS: 4.77gr, 501.54 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Merluza frita - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: ciruela - Pan integral <p>P: 12.29%, G: 33.46%, HC: 54.25%, Az: 22.59gr Sal: 3.02gr, AGS: 3.35gr, 650.93 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.08%, G: 34.26%, HC: 50.67%, Az: 16.96gr Sal: 3.61gr, AGS: 3.08gr, 558.06 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Macarrones con tomate y queso - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.01%, G: 32.59%, HC: 53.40%, Az: 27.33gr Sal: 0.42gr, AGS: 5.32gr, 591.69 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albondigas vegetales con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 8.34%, G: 33.97%, HC: 57.69%, Az: 23.21gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.21gr, 553.79 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos vegetal - Rosada en salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.16%, G: 28.67%, HC: 57.16%, Az: 18.83gr Sal: 6.85gr, AGS: 2.80gr, 592.70 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas - Arroz guisado con verduras - Yogurt - Pan integral <p>P: 9.78%, G: 26.80%, HC: 63.41%, Az: 26.45gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.70gr, 618.86 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.70%, G: 31.23%, HC: 55.08%, Az: 29.57gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.54gr, 586.58 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.72%, G: 38.05%, HC: 46.23%, Az: 25.19gr Sal: 1.48gr, AGS: 7.10gr, 662.20 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento y tomate al horno - Cus cus - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.38%, G: 31.68%, HC: 55.94%, Az: 18.78gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.91gr, 582.44 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo y garbanzos - Bacalao frito - Tomate aliñado con maíz - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 17.27%, G: 31.98%, HC: 50.75%, Az: 20.89gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.40gr, 573.92 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras con queso - Yogurt - Pan integral <p>P: 14.08%, G: 26.23%, HC: 59.69%, Az: 23.63gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.45gr, 570.08 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Tortilla de patatas con calabacín - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 8.91%, G: 32.31%, HC: 58.78%, Az: 22.51gr Sal: 0.77gr, AGS: 3.46gr, 639.80 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Gallo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.00%, G: 36.99%, HC: 48.02%, Az: 32.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.35gr, 526.90 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Taquitos de atún con tomate guisado - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.02%, G: 26.23%, HC: 59.74%, Az: 24.18gr Sal: 2.57gr, AGS: 2.46gr, 593.61 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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)