

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabaza y calabacín</li> <li>- Huevos revueltos con brocoli salteado</li> <li>- Arroz blanco salteado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 14.13%, G: 34.43%, HC: 51.44%, Az: 18.80gr Sal: 0.79gr, AGS: 3.58gr, 519.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y champiñones</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 13.82%, G: 29.65%, HC: 56.53%, Az: 29.89gr Sal: 1.09gr, AGS: 4.07gr, 587.47 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pisto de verduras</li> <li>- Cus cus</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 11.98%, G: 34.11%, HC: 53.91%, Az: 19.11gr Sal: 1.02gr, AGS: 3.44gr, 642.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Menestra con zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 9.45%, G: 38.97%, HC: 51.59%, Az: 23.25gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.36gr, 608.65 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras con queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 13.26%, G: 24.86%, HC: 61.88%, Az: 22.01gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.30gr, 542.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo y garbanzos</li> <li>- Merluza empanada al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 17.28%, G: 28.75%, HC: 53.97%, Az: 26.69gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.78gr, 571.82 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 14.59%, G: 42.46%, HC: 42.95%, Az: 27.62gr Sal: 0.82gr, AGS: 4.85gr, 515.13 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajitos</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 17.17%, G: 39.84%, HC: 42.98%, Az: 19.41gr Sal: 2.38gr, AGS: 6.72gr, 578.86 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomate y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 12.51%, G: 34.24%, HC: 53.25%, Az: 23.66gr Sal: 0.41gr, AGS: 5.07gr, 565.03 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y estrellitas vegetal con patata y zanahoria</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y palmito</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 17.19%, G: 24.22%, HC: 58.60%, Az: 22.77gr Sal: 5.54gr, AGS: 2.20gr, 591.07 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 9.43%, G: 36.73%, HC: 53.84%, Az: 21.41gr Sal: 0.91gr, AGS: 4.34gr, 602.14 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 15.06%, G: 32.53%, HC: 52.42%, Az: 20.72gr Sal: 3.70gr, AGS: 3.21gr, 606.52 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judias con patata, zanahoria, tomate y pimienta</li> <li>- Merluza al horno con tomate</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 17.11%, G: 33.65%, HC: 49.23%, Az: 22.99gr Sal: 4.85gr, AGS: 3.66gr, 679.62 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 13.32%, G: 33.11%, HC: 53.57%, Az: 23.30gr Sal: 0.60gr, AGS: 5.12gr, 557.21 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Rosada al horno con aove y perejil</li> <li>- Arroz hervido con calabacín y berenjena</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 12.85%, G: 15.71%, HC: 71.44%, Az: 21.29gr Sal: 2.70gr, AGS: 2.29gr, 672.27 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria vegetal</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 13.66%, G: 38.03%, HC: 48.31%, Az: 17.50gr Sal: 4.41gr, AGS: 3.26gr, 637.15 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro</li> <li>- Cazuela de fideos con bacalao</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: right;">P: 16.97%, G: 21.91%, HC: 61.12%, Az: 22.05gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.21gr, 544.72 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)