

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|---|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 4 | 5 | 6 | 7 - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín - Pinchitos de pollo al horno 🍗 - Arroz blanco salteado - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌾 <small>P: 14.68%, G: 34.34%, HC: 50.98%, Az: 19.61gr Sal: 0.64gr, AGS: 3.30gr, 574.78 Kcal</small> | 8 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro 🐟 - Macarrones con tomate y champiñones 🍝 - Yogurt 🥛 - Pan ecológico 🌾 <small>P: 13.82%, G: 29.65%, HC: 56.53%, Az: 29.89gr Sal: 1.09gr, AGS: 4.07gr, 587.47 Kcal</small> |
| 11 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno 🍗 - Cus cus 🍝 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌾 <small>P: 18.81%, G: 29.65%, HC: 51.54%, Az: 16.49gr Sal: 5.75gr, AGS: 2.97gr, 615.29 Kcal</small> | 12 - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa 🍳 - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico 🌾 <small>P: 11.21%, G: 39.88%, HC: 48.91%, Az: 21.00gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.31gr, 588.00 Kcal</small> | 13 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún 🐟 - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras con queso 🍝 - Fruta:manzana - Pan ecológico 🌾 <small>P: 13.26%, G: 24.86%, HC: 61.88%, Az: 22.01gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.30gr, 542.71 Kcal</small> | 14 - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos 🍗 - Merluza empanada al horno 🐟 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 🍝 - Fruta: plátano - Pan integral 🌾 <small>P: 17.87%, G: 28.60%, HC: 53.54%, Az: 26.73gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.80gr, 576.62 Kcal</small> | 15 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de atún al horno con tomate 🐟 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas 🍝 - Yogurt 🥛 - Pan ecológico 🌾 <small>P: 14.59%, G: 42.46%, HC: 42.95%, Az: 27.62gr Sal: 0.82gr, AGS: 4.85gr, 515.13 Kcal</small> |
| 18 - Crema de patata, calabacín y zanahoria 🍝 - Mahi mahi al horno con ajitos 🐟 - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:manzana - Pan ecológico 🌾 <small>P: 17.17%, G: 39.84%, HC: 42.98%, Az: 19.41gr Sal: 2.38gr, AGS: 6.72gr, 578.86 Kcal</small> | 19 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria 🍝 - Macarrones con ternera, tomate y queso 🍝 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌾 <small>P: 14.64%, G: 33.20%, HC: 52.16%, Az: 17.88gr Sal: 2.45gr, AGS: 4.61gr, 605.63 Kcal</small> | 20 - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria 🍗 - Abadejo en salsa verde 🐟 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y palmito 🍝 - Fruta:pera - Pan ecológico 🌾 <small>P: 18.31%, G: 24.01%, HC: 57.68%, Az: 22.85gr Sal: 6.56gr, AGS: 2.23gr, 600.81 Kcal</small> | 21 - Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas - Pollo en salsa 🍗 - Ensalada de lechuga y tomate 🍝 - Yogurt 🥛 - Pan integral 🌾 <small>P: 14.49%, G: 39.33%, HC: 46.18%, Az: 20.88gr Sal: 1.20gr, AGS: 5.10gr, 648.58 Kcal</small> | 22 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla 🍳 - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌾 <small>P: 15.06%, G: 32.53%, HC: 52.42%, Az: 20.72gr Sal: 3.70gr, AGS: 3.21gr, 606.52 Kcal</small> |
| 25 - Potaje de judias con patata, zanahoria, tomate y pimienta - Pinchitos de pavo al horno 🍗 - Patatas a lo pobre al horno - Fruta:pera - Pan ecológico 🌾 <small>P: 16.08%, G: 32.00%, HC: 51.92%, Az: 22.63gr Sal: 4.89gr, AGS: 3.67gr, 665.24 Kcal</small> | 26 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro 🍳 - Macarrones con tomate y queso 🍝 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌾 <small>P: 13.32%, G: 33.11%, HC: 53.57%, Az: 23.30gr Sal: 0.60gr, AGS: 5.12gr, 557.21 Kcal</small> | 27 - Crema de calabaza - Rosada al horno con aove y perezjil 🍗 - Arroz hervido con calabacín y berenjena - Fruta:manzana - Pan ecológico 🌾 <small>P: 12.85%, G: 15.71%, HC: 71.44%, Az: 21.29gr Sal: 2.70gr, AGS: 2.29gr, 672.27 Kcal</small> | 28 - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria 🍗 - Tortilla de patatas con cebolla 🍳 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco 🍝 - Fruta:naranja - Pan integral 🌾 <small>P: 15.74%, G: 30.99%, HC: 53.27%, Az: 17.52gr Sal: 4.42gr, AGS: 2.33gr, 574.75 Kcal</small> | 29 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro 🐟 - Cazuela de fideos con bacalao 🍝 - Yogurt 🥛 - Pan ecológico 🌾 <small>P: 16.97%, G: 21.91%, HC: 61.12%, Az: 22.05gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.21gr, 544.72 Kcal</small> |

🌾 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)