

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.78%, G: 31.23%, HC: 58.99%, Az: 19.61gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.28gr, 509.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y fideos vegetal</li> <li>- Rosada al horno con aove y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.55%, G: 19.82%, HC: 60.63%, Az: 19.74gr Sal: 2.23gr, AGS: 2.01gr, 515.40 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con verduras</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.20%, G: 24.46%, HC: 64.33%, Az: 21.39gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.01gr, 584.88 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.87%, G: 27.62%, HC: 58.51%, Az: 27.95gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.89gr, 547.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Lomo de atun encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.96%, G: 26.21%, HC: 54.83%, Az: 29.00gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.49gr, 611.29 Kcal</p>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.68%, G: 29.70%, HC: 57.62%, Az: 21.16gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.78gr, 624.50 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Palometa al horno con salsa de tomillo</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 39.95%, HC: 44.39%, Az: 22.94gr Sal: 2.41gr, AGS: 2.93gr, 473.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Códitos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.96%, G: 23.37%, HC: 65.67%, Az: 20.36gr Sal: 1.50gr, AGS: 1.64gr, 428.96 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.17%, G: 39.16%, HC: 50.68%, Az: 18.26gr Sal: 1.60gr, AGS: 4.16gr, 597.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo y garbanzos</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.96%, G: 30.29%, HC: 56.75%, Az: 26.02gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.19gr, 557.97 Kcal</p>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<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>P: 16.89%, G: 35.70%, HC: 47.41%, Az: 17.87gr Sal: 1.24gr, AGS: 5.19gr, 501.59 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.59%, G: 29.78%, HC: 57.63%, Az: 23.55gr Sal: 2.83gr, AGS: 2.81gr, 525.22 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 y huevo duro</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.94%, G: 26.82%, HC: 53.24%, Az: 20.03gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.01gr, 593.31 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.14%, G: 29.80%, HC: 62.06%, Az: 16.16gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.42gr, 676.26 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.29%, G: 35.07%, HC: 51.63%, Az: 13.48gr Sal: 2.19gr, AGS: 2.26gr, 418.18 Kcal</p>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria vegetal</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.01%, G: 37.19%, HC: 47.79%, Az: 20.27gr Sal: 3.15gr, AGS: 3.27gr, 592.34 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, zanahoria y calabacín</li> <li>- Hummus con crudités de zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.47%, G: 38.85%, HC: 51.68%, Az: 21.81gr Sal: 1.75gr, AGS: 2.58gr, 434.37 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con verduras</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.41%, G: 33.66%, HC: 56.93%, Az: 32.36gr Sal: 2.01gr, AGS: 3.64gr, 689.88 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.96%, G: 32.58%, HC: 54.46%, Az: 14.16gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.31gr, 449.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.38%, G: 29.88%, HC: 57.74%, Az: 22.47gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.10gr, 577.79 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)