

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Albóndigas vegetales con salsa de zanahoria y cebolla al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.15%, G: 33.22%, HC: 57.63%, Az: 23.33gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.37gr, 623.15 Kcal</p>	<p><b>4</b></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: 19.56%, G: 19.82%, HC: 60.62%, Az: 19.74gr Sal: 2.15gr, AGS: 1.47gr, 507.68 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con judías verdes, zanahoria y calabaza</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.54%, G: 24.74%, HC: 63.72%, Az: 19.48gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.74gr, 517.16 Kcal</p>	<p><b>6</b></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: 13.84%, G: 27.73%, HC: 58.43%, Az: 28.15gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.91gr, 550.22 Kcal</p>	<p><b>7</b></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: 14.62%, G: 27.21%, HC: 58.17%, Az: 28.97gr Sal: 2.83gr, AGS: 2.40gr, 575.97 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento y tomate al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.96%, G: 30.14%, HC: 57.89%, Az: 21.62gr Sal: 3.22gr, AGS: 2.70gr, 602.93 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajitos</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.27%, G: 46.46%, HC: 37.27%, Az: 19.50gr Sal: 1.19gr, AGS: 6.03gr, 510.30 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.52%, G: 20.71%, HC: 68.77%, Az: 27.79gr Sal: 1.41gr, AGS: 1.73gr, 474.39 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.36%, G: 37.33%, HC: 52.31%, Az: 17.54gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.87gr, 578.54 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo y garbanzos</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.81%, G: 33.84%, HC: 51.35%, Az: 19.13gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.39gr, 527.64 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.88%, G: 29.09%, HC: 50.03%, Az: 15.54gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.22gr, 440.60 Kcal</p>	<p><b>18</b></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:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.69%, G: 29.98%, HC: 58.33%, Az: 25.83gr Sal: 2.75gr, AGS: 2.90gr, 543.90 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Zanahorias asadas al horno</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.02%, G: 30.13%, HC: 53.85%, Az: 18.14gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.16gr, 637.13 Kcal</p>	<p><b>20</b></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>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.72%, G: 30.66%, HC: 59.62%, Az: 21.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.51gr, 609.99 Kcal</p>	<p><b>21</b></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 verdes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.28%, G: 33.31%, HC: 53.41%, Az: 13.88gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.27gr, 440.85 Kcal</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento</li> <li>- Estofado de verduras con patata, tomate, judías verdes y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.35%, G: 29.58%, HC: 59.07%, Az: 18.06gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.01gr, 444.64 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.12%, G: 37.30%, HC: 52.59%, Az: 23.10gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.11gr, 527.09 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con verduras</li> <li>- Palometa al horno con salsa de tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.45%, G: 35.15%, HC: 52.40%, Az: 20.15gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.23gr, 657.33 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomate y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.43%, G: 27.26%, HC: 62.31%, Az: 26.72gr Sal: 2.56gr, AGS: 2.09gr, 509.99 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo y garbanzos</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.81%, G: 31.19%, HC: 54.00%, Az: 16.11gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.18gr, 550.24 Kcal</p>
<p><b>31</b></p> <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: 14.40%, G: 37.67%, HC: 47.93%, Az: 19.30gr Sal: 3.05gr, AGS: 3.25gr, 581.22 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></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)