

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Judías verdes con champiñones salteados - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 7.64%, G: 37.91%, HC: 54.45%, Az: 28.73gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.59gr, 425.87 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.88%, G: 34.84%, HC: 50.28%, Az: 18.89gr Sal: 3.28gr, AGS: 2.26gr, 512.98 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con verduras - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 8.12%, G: 25.10%, HC: 66.77%, Az: 23.94gr Sal: 0.76gr, AGS: 2.08gr, 515.35 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 15.06%, G: 27.32%, HC: 57.62%, Az: 29.76gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.12gr, 478.38 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.71%, G: 33.09%, HC: 52.21%, Az: 15.35gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.96gr, 446.97 Kcal</p>
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.42%, G: 39.15%, HC: 45.43%, Az: 16.56gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.73gr, 417.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Tortilla de patatas con calabacín - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 9.03%, G: 29.27%, HC: 61.71%, Az: 16.88gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.50gr, 521.31 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Tortilla francesa - Ensalada de zanahoria y col - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.11%, G: 39.97%, HC: 46.92%, Az: 21.26gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.70gr, 538.05 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 12.80%, G: 21.19%, HC: 66.01%, Az: 29.06gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.49gr, 458.01 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal</p>
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Verduras en salsa con patata - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.25%, G: 18.91%, HC: 67.84%, Az: 19.84gr Sal: 0.76gr, AGS: 1.20gr, 425.45 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.64%, G: 33.99%, HC: 53.37%, Az: 16.13gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.07gr, 448.56 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 9.76%, G: 43.01%, HC: 47.23%, Az: 26.13gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.50gr, 441.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 (sin pollo) - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 15.62%, G: 23.08%, HC: 61.30%, Az: 27.71gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.98gr, 532.28 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz vegetal - Huevos revueltos con guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.08%, G: 38.05%, HC: 48.87%, Az: 18.90gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.96gr, 552.47 Kcal</p>
31	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 19.73%, G: 35.10%, HC: 45.16%, Az: 17.11gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.57gr, 435.14 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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)