

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	1	2	3	4
7 - Crema de calabacín y puerros - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil. - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - <b>Pan ecológico</b>	8 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b>	9 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Judías verdes con patatas rehogadas con ajo y pimentón - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - <b>Pan ecológico</b>	10 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral	11 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate y queso - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 14.62%, G: 39.11%, HC: 46.27%, Az: 17.98gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.85gr, 479.10 Kcal	P: 13.91%, G: 33.52%, HC: 52.57%, Az: 19.87gr Sal: 3.44gr, AGS: 3.31gr, 533.40 Kcal	P: 8.36%, G: 26.40%, HC: 65.24%, Az: 21.04gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.98gr, 472.36 Kcal	P: 13.61%, G: 33.78%, HC: 52.61%, Az: 19.71gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.07gr, 477.61 Kcal	P: 14.00%, G: 18.37%, HC: 67.63%, Az: 15.75gr Sal: 0.78gr, AGS: 3.16gr, 658.59 Kcal
14 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria - Abadejo guisado con guisantes y cebolla - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - <b>Pan ecológico</b>	15 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Estofado de verduras con tomate, champiñones, judías verdes y zanahoria - Patatas al horno - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b>	16 - Cazuela de arroz vegetal - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: pera - <b>Pan ecológico</b>	17 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral	18 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 17.91%, G: 32.09%, HC: 50.00%, Az: 28.99gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.74gr, 495.96 Kcal	P: 8.57%, G: 51.04%, HC: 40.38%, Az: 20.38gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.24gr, 416.33 Kcal	P: 12.20%, G: 34.23%, HC: 53.56%, Az: 24.82gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.85gr, 527.36 Kcal	P: 13.02%, G: 19.11%, HC: 67.87%, Az: 25.04gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.23gr, 369.71 Kcal	P: 11.58%, G: 21.04%, HC: 67.38%, Az: 19.85gr Sal: 1.32gr, AGS: 1.30gr, 374.23 Kcal
21 - Crema de calabacín y puerros con queso - Verduras en salsa con patata - Fruta: plátano - <b>Pan ecológico</b>	22 - Sopa de estrellitas vegetal - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - <b>Pan ecológico</b>	23 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con verduras - Fruta: pera - Pan integral	24 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan integral	25 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 9.70%, G: 27.91%, HC: 62.39%, Az: 31.32gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.77gr, 450.34 Kcal	P: 12.75%, G: 31.98%, HC: 55.27%, Az: 17.45gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.48gr, 389.56 Kcal	P: 8.08%, G: 25.24%, HC: 66.68%, Az: 24.06gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.16gr, 513.10 Kcal	P: 17.59%, G: 33.48%, HC: 48.93%, Az: 29.07gr Sal: 1.08gr, AGS: 5.46gr, 554.86 Kcal	P: 11.75%, G: 40.37%, HC: 47.88%, Az: 19.45gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.85gr, 530.50 Kcal
28 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - <b>Pan ecológico</b>	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b>	30 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta: pera - <b>Pan ecológico</b>	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 19.47%, G: 30.72%, HC: 49.81%, Az: 17.51gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.84gr, 576.92 Kcal	P: 10.93%, G: 42.04%, HC: 47.03%, Az: 19.00gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.18gr, 408.08 Kcal	P: 16.07%, G: 29.45%, HC: 54.48%, Az: 16.46gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.05gr, 505.36 Kcal	P: 17.71%, G: 31.03%, HC: 51.25%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.57 Kcal	P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal

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)