

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.58%, G: 31.23%, HC: 53.19%, Az: 19.14gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.42gr, 505.47 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, zanahoria y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.71%, G: 46.31%, HC: 39.98%, Az: 18.30gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.02gr, 491.97 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajitos</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 15.79%, G: 31.20%, HC: 53.01%, Az: 20.78gr Sal: 1.43gr, AGS: 5.78gr, 641.49 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Picadillo de tomate con pimientos rojo y verde</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.65%, G: 41.09%, HC: 45.26%, Az: 13.64gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.31gr, 449.84 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.62%, G: 28.29%, HC: 59.09%, Az: 35.16gr Sal: 2.66gr, AGS: 4.57gr, 643.66 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Lomo de atún encebollado</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.97%, G: 25.74%, HC: 58.29%, Az: 20.29gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.03gr, 506.01 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.51%, G: 26.27%, HC: 58.22%, Az: 9.02gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.02gr, 512.98 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Abadejo al horno con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.98%, G: 26.44%, HC: 56.59%, Az: 24.79gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.18gr, 510.46 Kcal</p>	<p><b>10</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: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.37%, G: 30.35%, HC: 55.28%, Az: 20.53gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.83gr, 503.72 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito</li> <li>- Espirales con salsa de tomate y ternera</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.74%, G: 28.82%, HC: 59.44%, Az: 16.31gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.35gr, 493.67 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.51%, G: 27.29%, HC: 54.20%, Az: 17.05gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.51gr, 600.10 Kcal</p>	<p><b>15</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>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 9.68%, G: 39.07%, HC: 51.26%, Az: 24.20gr Sal: 0.93gr, AGS: 3.39gr, 549.59 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.83%, G: 17.54%, HC: 71.63%, Az: 30.59gr Sal: 1.89gr, AGS: 1.68gr, 522.73 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza</li> <li>- Gallo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 20.80%, G: 23.59%, HC: 55.61%, Az: 18.30gr Sal: 1.40gr, AGS: 1.80gr, 487.96 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Arroz guisado con rosada</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.67%, G: 19.99%, HC: 67.34%, Az: 11.59gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.81gr, 516.43 Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.93%, G: 31.88%, HC: 54.20%, Az: 17.76gr Sal: 1.21gr, AGS: 1.90gr, 356.94 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, palmito y maíz</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 9.56%, G: 38.30%, HC: 52.15%, Az: 13.42gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.62gr, 618.88 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate aliñado con queso fresco</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.34%, G: 28.64%, HC: 56.02%, Az: 16.70gr Sal: 2.24gr, AGS: 2.82gr, 519.84 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro</li> <li>- Pizza jamon y queso</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 23.77%, G: 32.75%, HC: 43.48%, Az: 9.09gr Sal: 1.19gr, AGS: 4.74gr, 441.01 Kcal</p>	<p><b>25</b></p>
<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</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)