

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.58%, G: 31.23%, HC: 53.19%, Az: 19.14gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.42gr, 505.47 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.71%, G: 46.31%, HC: 39.98%, Az: 18.30gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.02gr, 491.97 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Mahi mahi al horno con ajitos - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 15.79%, G: 31.20%, HC: 53.01%, Az: 20.78gr Sal: 1.43gr, AGS: 5.78gr, 641.49 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Pinchitos de pollo al horno - Picadillo de tomate con pimientos rojo y verde - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 18.40%, G: 32.65%, HC: 48.95%, Az: 15.97gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.54gr, 489.75 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y maíz - Pasta de arroz con tomate y calabacín - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 8.26%, G: 25.76%, HC: 65.98%, Az: 29.77gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.40gr, 510.90 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Lomo de atún encebollado - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.97%, G: 25.74%, HC: 58.29%, Az: 20.29gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.03gr, 506.01 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Arroz guisado con magro de cerdo - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 13.57%, G: 23.65%, HC: 62.78%, Az: 9.16gr Sal: 1.27gr, AGS: 1.97gr, 474.28 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata y zanahoria - Abadejo al horno con tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 16.85%, G: 24.23%, HC: 58.91%, Az: 24.90gr Sal: 2.55gr, AGS: 2.21gr, 579.60 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Pavo guisado - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 15.97%, G: 30.84%, HC: 53.19%, Az: 22.07gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.09gr, 538.93 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de arroz con tomate y ternera - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.74%, G: 33.49%, HC: 52.77%, Az: 16.05gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.73gr, 552.57 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Arroz blanco hervido - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 17.82%, G: 28.13%, HC: 54.05%, Az: 17.10gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.54gr, 575.38 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de zanahoria y col - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 11.93%, G: 43.61%, HC: 44.46%, Az: 23.17gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.04gr, 451.98 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta de arroz con tomate y calabacín - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 8.09%, G: 26.03%, HC: 65.89%, Az: 29.77gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.54gr, 501.69 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza - Gallo frito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.87%, G: 25.09%, HC: 58.03%, Az: 17.11gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.55gr, 506.04 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con rosada - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 12.67%, G: 19.99%, HC: 67.34%, Az: 11.59gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.81gr, 516.43 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 13.93%, G: 31.88%, HC: 54.20%, Az: 17.76gr Sal: 1.21gr, AGS: 1.90gr, 356.94 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Bacalao al horno con ajitos - Ensalada de lechuga, zanahoria, palmito y maíz - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 9.56%, G: 38.30%, HC: 52.15%, Az: 13.42gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.62gr, 618.88 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata y zanahoria - Rosada al horno - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 20.83%, G: 24.92%, HC: 54.24%, Az: 15.92gr Sal: 2.29gr, AGS: 2.59gr, 564.43 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Pizza jamon y queso - Natillas de chocolate - Pan ecológico <p>P: 17.23%, G: 31.95%, HC: 50.82%, Az: 4.48gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.70gr, 515.85 Kcal</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</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)