

### 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>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.08%, G: 30.50%, HC: 56.42%, Az: 19.75gr Sal: 2.15gr, AGS: 2.53gr, 540.05 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>- Huevos revueltos</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.03%, G: 29.14%, HC: 57.83%, Az: 21.08gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.51gr, 587.32 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>- Pavo en salsa</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.14%, G: 31.81%, HC: 56.04%, Az: 21.93gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.43gr, 535.02 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>- Huevos revueltos con espárragos verdes</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 15.61%, G: 37.32%, HC: 47.07%, Az: 23.34gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.56gr, 597.83 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>- Tortilla francesa</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.50%, G: 32.29%, HC: 52.21%, Az: 17.14gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.00gr, 512.68 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 verduras</li> <li>- Fruta:sandía</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 10.02%, G: 22.90%, HC: 67.08%, Az: 15.15gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.09gr, 526.31 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>- Pavo en salsa de ajo y romero</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, palmito y maíz</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 10.67%, G: 30.60%, HC: 58.73%, Az: 13.64gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.68gr, 599.69 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 y huevo duro</li> <li>- Pizza jamon y queso.</li> <li>- Natillas de chocolate</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.87%, G: 33.97%, HC: 49.15%, Az: 4.52gr Sal: 0.80gr, AGS: 4.16gr, 533.20 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)