

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 11.77%, G: 31.91%, HC: 56.32%, Az: 21.53gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.71gr, 534.57 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Rosada al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 20.89%, G: 21.01%, HC: 58.10%, Az: 19.38gr Sal: 1.34gr, AGS: 1.44gr, 450.23 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con magro de cerdo - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.07%, G: 25.03%, HC: 59.90%, Az: 15.74gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.07gr, 540.98 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.84%, G: 27.73%, HC: 58.43%, Az: 28.15gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.91gr, 550.22 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Lomo de atun encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.62%, G: 27.21%, HC: 58.17%, Az: 28.97gr Sal: 2.83gr, AGS: 2.40gr, 575.97 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 17.76%, G: 26.42%, HC: 55.82%, Az: 19.33gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.46gr, 609.82 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajitos - Ensalada de zanahoria y col - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 16.27%, G: 46.46%, HC: 37.27%, Az: 19.50gr Sal: 1.19gr, AGS: 6.03gr, 510.30 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 10.52%, G: 20.71%, HC: 68.77%, Az: 27.79gr Sal: 1.41gr, AGS: 1.73gr, 474.39 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.83%, G: 30.70%, HC: 56.47%, Az: 15.14gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.15gr, 546.95 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Gallo al horno con salsa de tomate - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 18.86%, G: 34.65%, HC: 46.49%, Az: 19.55gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 474.25 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 20.88%, G: 29.09%, HC: 50.03%, Az: 15.54gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.22gr, 440.60 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 12.36%, G: 32.53%, HC: 55.11%, Az: 19.09gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.36gr, 552.37 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Abadejo en salsa verde - Zanahorias asadas al horno - Fruta: kiwi - Pan ecológico <p>P: 18.45%, G: 30.03%, HC: 51.52%, Az: 16.23gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.89gr, 578.69 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Pollo guisado en salsa - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.98%, G: 32.48%, HC: 52.54%, Az: 21.90gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.24gr, 674.25 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.28%, G: 33.31%, HC: 53.41%, Az: 13.88gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.27gr, 440.85 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 19.94%, G: 27.99%, HC: 52.07%, Az: 14.81gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.97gr, 401.50 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Tortilla de patatas con calabacín - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 10.12%, G: 37.30%, HC: 52.59%, Az: 23.10gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.11gr, 527.09 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Palometa al horno con salsa de tomillo - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.95%, G: 28.64%, HC: 56.41%, Az: 17.75gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.51gr, 625.74 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Macarrones con tomate y champiñones - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 10.43%, G: 27.26%, HC: 62.31%, Az: 26.72gr Sal: 2.56gr, AGS: 2.09gr, 509.99 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Bacalao al horno - Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 21.01%, G: 33.22%, HC: 45.77%, Az: 15.24gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.82gr, 513.05 Kcal</p>
<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>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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)