

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y cebolla al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.77%, G: 31.91%, HC: 56.32%, Az: 21.53gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.71gr, 534.57 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Rosada al horno con aove y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.22%, G: 19.27%, HC: 60.51%, Az: 19.49gr Sal: 2.17gr, AGS: 1.47gr, 519.37 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.21%, G: 22.47%, HC: 64.32%, Az: 15.88gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.02gr, 502.28 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.30%, G: 24.50%, HC: 59.21%, Az: 28.80gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 544.35 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de arroz con tomate</li> <li>- Lomo de atun encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.82%, G: 31.82%, HC: 55.36%, Az: 23.86gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.02gr, 562.83 Kcal</p>
<p><b>10</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>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.56%, G: 23.06%, HC: 61.38%, Az: 19.33gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.54gr, 692.82 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajitos</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.27%, G: 46.46%, HC: 37.27%, Az: 19.50gr Sal: 1.19gr, AGS: 6.03gr, 510.30 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pasta de arroz con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.36%, G: 19.21%, HC: 72.43%, Az: 29.51gr Sal: 2.05gr, AGS: 2.18gr, 546.22 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Pavo en salsa de ajo y romero</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.63%, G: 16.36%, HC: 68.01%, Az: 15.08gr Sal: 0.98gr, AGS: 1.51gr, 497.59 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con pollo y garbanzos</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.19%, G: 33.35%, HC: 51.47%, Az: 19.14gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.23gr, 525.64 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.88%, G: 29.09%, HC: 50.03%, Az: 15.54gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.22gr, 440.60 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y carne picada de ternera</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.49%, G: 26.50%, HC: 61.00%, Az: 18.64gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.52gr, 465.72 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Zanahorias asadas al horno</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.45%, G: 30.03%, HC: 51.52%, Az: 16.23gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.89gr, 578.69 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Pollo guisado en salsa</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.53%, G: 32.93%, HC: 53.55%, Az: 21.95gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.48gr, 654.46 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.29%, G: 32.41%, HC: 48.30%, Az: 13.62gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.46gr, 443.57 Kcal</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento</li> <li>- Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.94%, G: 27.99%, HC: 52.07%, Az: 14.81gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.97gr, 401.50 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 41.06%, HC: 43.62%, Az: 23.72gr Sal: 1.19gr, AGS: 3.00gr, 469.73 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Palometa al horno con salsa de tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.95%, G: 28.64%, HC: 56.41%, Az: 17.75gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.51gr, 625.74 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.49%, G: 27.73%, HC: 63.78%, Az: 26.09gr Sal: 2.59gr, AGS: 2.45gr, 516.29 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con pollo y garbanzos</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.18%, G: 30.71%, HC: 54.12%, Az: 16.12gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.02gr, 548.24 Kcal</p>
<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>- <b>Pan ecológico</b></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>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</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)