

### 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 fideos con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.53%, G: 26.35%, HC: 54.11%, Az: 20.60gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.28gr, 501.05 Kcal</p>	<p><b>5</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:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.07%, G: 25.03%, HC: 59.90%, Az: 15.74gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.07gr, 540.98 Kcal</p>	<p><b>6</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: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.84%, G: 27.73%, HC: 58.43%, Az: 28.15gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.91gr, 550.22 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Coliflor al horno con ajo, comino y pimentón</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.98%, G: 32.04%, HC: 57.97%, Az: 28.17gr Sal: 2.83gr, AGS: 2.75gr, 567.04 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>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.76%, G: 26.42%, HC: 55.82%, Az: 19.33gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.46gr, 609.82 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.01%, G: 43.18%, HC: 46.81%, Az: 20.08gr Sal: 2.10gr, AGS: 3.14gr, 477.36 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.52%, G: 20.71%, HC: 68.77%, Az: 27.79gr Sal: 1.41gr, AGS: 1.73gr, 474.39 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.83%, G: 30.70%, HC: 56.47%, Az: 15.14gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.15gr, 546.95 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos</li> <li>- Pavo en salsa</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.45%, G: 33.63%, HC: 50.92%, Az: 22.60gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.69gr, 459.97 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 29.35%, G: 22.17%, HC: 48.48%, Az: 16.44gr Sal: 1.60gr, AGS: 1.75gr, 458.39 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera y tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.36%, G: 32.53%, HC: 55.11%, Az: 19.09gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.36gr, 552.37 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>- Huevos revueltos</li> <li>- Zanahorias asadas al horno</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.67%, G: 32.14%, HC: 49.19%, Az: 15.79gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.78gr, 590.23 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, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 32.48%, HC: 52.54%, Az: 21.90gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.24gr, 674.25 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>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.28%, G: 33.31%, HC: 53.41%, Az: 13.88gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.27gr, 440.85 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>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.12%, G: 37.30%, HC: 52.59%, Az: 23.10gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.11gr, 527.09 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 24.39%, G: 23.41%, HC: 52.20%, Az: 17.42gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.43gr, 604.04 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomate y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.43%, G: 27.26%, HC: 62.31%, Az: 26.72gr Sal: 2.56gr, AGS: 2.09gr, 509.99 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 38.32%, HC: 46.35%, Az: 15.37gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.77gr, 516.77 Kcal</p>
<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>- <b>Pan ecológico</b></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>	<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)