

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.63%, G: 31.79%, HC: 56.58%, Az: 18.78gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.79gr, 433.52 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Jaconitos de pollo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 21.47%, G: 40.79%, HC: 37.74%, Az: 15.87gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.93gr, 438.99 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.32%, G: 41.32%, HC: 44.36%, Az: 13.91gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.59gr, 485.68 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Muslitos de pollo al limón - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 16.85%, G: 39.86%, HC: 43.30%, Az: 28.67gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.97gr, 442.04 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.70%, G: 26.23%, HC: 56.07%, Az: 22.50gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.28gr, 509.85 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Huevos revueltos - Guisantes al horno - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.95%, G: 32.07%, HC: 54.98%, Az: 13.64gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.28gr, 510.89 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.00%, G: 40.35%, HC: 45.65%, Az: 28.30gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.51gr, 432.85 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pollo al ajillo - Tomate aliñado - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.83%, G: 40.35%, HC: 42.82%, Az: 18.68gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.86gr, 456.44 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Pinchitos de pavo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.90%, G: 34.69%, HC: 50.41%, Az: 17.96gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.48gr, 559.20 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.22%, G: 33.54%, HC: 53.24%, Az: 31.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.04gr, 374.10 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan de trigo integral <p>P: 15.65%, G: 34.68%, HC: 49.68%, Az: 19.59gr Sal: 2.03gr, AGS: 4.79gr, 517.21 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y pollo - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.03%, G: 33.63%, HC: 51.34%, Az: 19.35gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.34gr, 493.41 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Pinchitos de pollo aliñados - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.08%, G: 27.08%, HC: 55.84%, Az: 28.96gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.54gr, 574.74 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Huevos revueltos - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.29%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.76%, G: 39.75%, HC: 48.49%, Az: 21.29gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 11.43%, G: 32.61%, HC: 55.96%, Az: 15.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.46gr, 489.61 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.21%, G: 46.99%, HC: 41.80%, Az: 30.60gr Sal: 0.92gr, AGS: 3.33gr, 510.97 Kcal</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)