

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 29.97%, HC: 54.35%, Az: 26.97gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.53gr, 512.68 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.60gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.93%, G: 32.29%, HC: 58.79%, Az: 16.24gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.24gr, 507.12 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.47%, G: 36.35%, HC: 47.18%, Az: 16.06gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.81gr, 417.87 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 37.95%, HC: 49.82%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 29.40%, HC: 55.08%, Az: 18.75gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.90gr, 448.82 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.71%, G: 34.55%, HC: 49.75%, Az: 19.47gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.71gr, 519.46 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)



# Menú Abril 2024

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con pollo y tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Fajita integral con aguacate, atún y mozzarella rallada. Fruta fresca.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con verduras y patatas. Fruta fresca.</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo con salsa de setas y verduras salteadas. Fruta fresca.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con espárragos salteados. Fruta fresca.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tiras de pollo. Fruta fresca.</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduritas y huevo a la plancha. Fruta fresca.</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y muslitos de pollo al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de ternera casera con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta fresca.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Menestra de calabacín, zanahoria y champiñones con tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizza de berenjena con tomate, mozzarella y jamón cocido. Fruta fresca.</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con queso y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de zanahoria y brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y gambas. Fruta fresca.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Merluza en salsa verde con verduras al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

**El desayuno, la primera comida del día**

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

**"Come sano y muévete"**

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.56%, G: 30.18%, HC: 55.27%, Az: 28.39gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.65gr, 560.04 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.49%, G: 34.26%, HC: 54.25%, Az: 20.65gr Sal: 1.68gr, AGS: 5.18gr, 561.88 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.43%, G: 35.89%, HC: 50.68%, Az: 19.15gr Sal: 2.38gr, AGS: 3.55gr, 574.50 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.97%, G: 37.53%, HC: 49.50%, Az: 27.90gr Sal: 2.17gr, AGS: 2.86gr, 520.58 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 8.15%, G: 32.38%, HC: 59.47%, Az: 17.66gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.36gr, 554.48 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 20.01%, G: 30.20%, HC: 49.79%, Az: 19.09gr Sal: 4.26gr, AGS: 2.50gr, 527.13 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.96%, G: 35.90%, HC: 50.14%, Az: 28.34gr Sal: 2.14gr, AGS: 3.70gr, 596.50 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 9.93%, G: 34.07%, HC: 56.00%, Az: 19.73gr Sal: 1.08gr, AGS: 4.81gr, 543.32 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.36%, G: 30.55%, HC: 56.09%, Az: 15.20gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.54gr, 557.94 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.11%, G: 36.24%, HC: 48.66%, Az: 17.48gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.93gr, 465.23 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.22%, G: 37.76%, HC: 51.01%, Az: 29.55gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.60gr, 534.86 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.28%, G: 37.26%, HC: 52.45%, Az: 20.56gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.28gr, 651.04 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 17.24%, G: 30.92%, HC: 51.84%, Az: 20.96gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.33gr, 519.29 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y atún</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.91%, G: 29.25%, HC: 56.85%, Az: 17.43gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.40gr, 525.72 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.61%, G: 34.54%, HC: 50.85%, Az: 20.89gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.83gr, 566.82 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz con zanahorias, calabaza, patata y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.85%, G: 34.28%, HC: 54.87%, Az: 26.42gr Sal: 2.12gr, AGS: 3.08gr, 607.90 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 37.77%, HC: 46.56%, Az: 12.85gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.71gr, 571.72 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.31%, G: 32.62%, HC: 57.06%, Az: 22.08gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.93gr, 533.78 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.76%, G: 29.03%, HC: 57.21%, Az: 15.84gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.34gr, 518.90 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.51%, G: 30.44%, HC: 54.05%, Az: 30.69gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.33gr, 509.17 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 29.97%, HC: 54.35%, Az: 26.97gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.53gr, 512.68 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.24%, G: 31.72%, HC: 55.03%, Az: 19.85gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.40gr, 477.02 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.60gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.93%, G: 32.29%, HC: 58.79%, Az: 16.24gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.24gr, 507.12 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.06%, G: 21.80%, HC: 65.14%, Az: 22.46gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.33gr, 466.15 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.68%, G: 37.97%, HC: 46.35%, Az: 16.62gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.74gr, 437.13 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 37.95%, HC: 49.82%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 29.40%, HC: 55.08%, Az: 18.75gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.90gr, 448.82 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.88%, G: 29.46%, HC: 53.66%, Az: 6.97gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.83gr, 523.06 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.62%, G: 30.11%, HC: 54.27%, Az: 27.09gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.61gr, 510.43 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.75%, G: 42.00%, HC: 45.26%, Az: 20.37gr Sal: 1.54gr, AGS: 5.43gr, 558.71 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.41%, G: 36.09%, HC: 49.50%, Az: 17.85gr Sal: 2.32gr, AGS: 3.51gr, 524.89 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.60gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 6.34%, G: 35.57%, HC: 58.09%, Az: 16.64gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.24gr, 495.52 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 21.43%, G: 30.13%, HC: 48.44%, Az: 17.79gr Sal: 4.20gr, AGS: 2.46gr, 477.52 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.92%, G: 36.09%, HC: 48.98%, Az: 27.04gr Sal: 2.08gr, AGS: 3.66gr, 546.89 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.88%, G: 34.62%, HC: 52.50%, Az: 21.45gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.86gr, 473.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz integral hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.82%, G: 31.72%, HC: 55.45%, Az: 16.46gr Sal: 6.12gr, AGS: 2.85gr, 514.57 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.18%, G: 38.08%, HC: 49.74%, Az: 28.25gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.56gr, 485.25 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral guisado con magro, tomate y guisantes</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 10.45%, G: 40.39%, HC: 49.16%, Az: 18.20gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.23gr, 589.29 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.53%, G: 30.88%, HC: 50.59%, Az: 19.66gr Sal: 1.66gr, AGS: 2.29gr, 469.68 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con tomate y atun</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.08%, G: 31.39%, HC: 54.53%, Az: 16.75gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.24gr, 489.16 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.65%, G: 34.68%, HC: 49.68%, Az: 19.59gr Sal: 2.03gr, AGS: 4.79gr, 517.21 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.97%, G: 28.88%, HC: 55.16%, Az: 27.46gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.13gr, 463.01 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.78%, G: 38.06%, HC: 45.16%, Az: 11.55gr Sal: 1.85gr, AGS: 3.67gr, 522.11 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.68%, G: 33.45%, HC: 52.87%, Az: 21.77gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.62gr, 476.97 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.22%, G: 49.76%, HC: 32.02%, Az: 13.48gr Sal: 2.93gr, AGS: 2.56gr, 316.69 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.74%, G: 30.37%, HC: 52.89%, Az: 29.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.29gr, 459.56 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 29.97%, HC: 54.35%, Az: 26.97gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.53gr, 512.68 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.60gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.80%, G: 34.43%, HC: 56.77%, Az: 15.90gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.48gr, 523.36 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos sólo verdura</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.60%, G: 30.63%, HC: 57.76%, Az: 16.65gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.44gr, 462.95 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.68%, G: 43.64%, HC: 42.68%, Az: 13.78gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.25gr, 426.15 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.48%, G: 36.91%, HC: 49.61%, Az: 26.54gr Sal: 2.03gr, AGS: 2.65gr, 477.28 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con verduras</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.44%, G: 36.48%, HC: 54.09%, Az: 22.83gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.18gr, 634.74 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 29.40%, HC: 55.08%, Az: 18.75gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.90gr, 448.82 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.95%, G: 44.50%, HC: 44.56%, Az: 21.67gr Sal: 1.68gr, AGS: 5.56gr, 515.28 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos sólo verdura</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.42%, G: 26.07%, HC: 59.51%, Az: 29.20gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.06gr, 508.61 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 9.84%, G: 39.23%, HC: 50.93%, Az: 14.37gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.84gr, 527.58 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 29.97%, HC: 54.35%, Az: 26.97gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.53gr, 512.68 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.60gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.93%, G: 32.29%, HC: 58.79%, Az: 16.24gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.24gr, 507.12 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 28.52%, G: 29.89%, HC: 41.60%, Az: 14.68gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.58gr, 442.31 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 37.95%, HC: 49.82%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.85%, G: 38.93%, HC: 48.22%, Az: 18.08gr Sal: 1.55gr, AGS: 3.97gr, 561.04 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 29.40%, HC: 55.08%, Az: 18.75gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.90gr, 448.82 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.71%, G: 34.55%, HC: 49.75%, Az: 19.47gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.71gr, 519.46 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 29.97%, HC: 54.35%, Az: 26.97gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.53gr, 512.68 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.60gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.93%, G: 32.29%, HC: 58.79%, Az: 16.24gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.24gr, 507.12 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.47%, G: 36.35%, HC: 47.18%, Az: 16.06gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.81gr, 417.87 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 37.95%, HC: 49.82%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 29.40%, HC: 55.08%, Az: 18.75gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.90gr, 448.82 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.71%, G: 34.55%, HC: 49.75%, Az: 19.47gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.71gr, 519.46 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.67%, G: 29.97%, HC: 54.35%, Az: 26.97gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.53gr, 512.68 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.02%, G: 23.56%, HC: 66.42%, Az: 19.15gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.80gr, 409.12 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 32.09%, G: 26.05%, HC: 41.85%, Az: 15.54gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.11gr, 492.67 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.60gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 6.76%, G: 32.87%, HC: 60.36%, Az: 16.29gr Sal: 0.79gr, AGS: 2.48gr, 487.33 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Pollo al ajillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.20%, G: 33.33%, HC: 47.46%, Az: 27.22gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.02gr, 566.00 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.39%, G: 31.92%, HC: 59.69%, Az: 18.45gr Sal: 0.82gr, AGS: 3.64gr, 457.26 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas</li> <li>- Pinchitos de pavo al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 17.13%, G: 35.33%, HC: 47.54%, Az: 11.57gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.33gr, 511.04 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.47%, G: 36.35%, HC: 47.18%, Az: 16.06gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.81gr, 417.87 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 37.95%, HC: 49.82%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1</li> <li>- Pinchitos de pollo salteados</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.01%, G: 32.46%, HC: 52.53%, Az: 19.34gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.18gr, 584.48 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y atún</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.82%, G: 26.47%, HC: 60.71%, Az: 16.27gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.31gr, 437.41 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.25%, G: 33.34%, HC: 43.41%, Az: 16.38gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.75gr, 466.43 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz con zanahorias, calabaza, patata y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.71%, G: 34.28%, HC: 54.01%, Az: 25.00gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.96gr, 560.54 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.90%, G: 40.17%, HC: 42.93%, Az: 12.55gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.93gr, 563.98 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.33%, G: 20.59%, HC: 71.07%, Az: 20.58gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.55gr, 381.02 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.97%, G: 35.90%, HC: 51.13%, Az: 28.37gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.74gr, 560.39 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Pinchitos de pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.62%, G: 43.79%, HC: 43.59%, Az: 26.92gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.37gr, 530.25 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.93%, G: 32.29%, HC: 58.79%, Az: 16.24gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.24gr, 507.12 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.20%, G: 40.67%, HC: 46.12%, Az: 17.99gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.73gr, 513.07 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.47%, G: 36.35%, HC: 47.18%, Az: 16.06gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.81gr, 417.87 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 37.95%, HC: 49.82%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Pavo al horno con aove</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.07%, G: 38.70%, HC: 46.22%, Az: 19.77gr Sal: 1.56gr, AGS: 2.55gr, 517.36 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta con tomate</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.03%, G: 32.13%, HC: 55.84%, Az: 18.44gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.39gr, 513.31 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.71%, G: 34.55%, HC: 49.75%, Az: 19.47gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.71gr, 519.46 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 28.42%, G: 21.22%, HC: 50.37%, Az: 28.19gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.90gr, 491.59 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.23%, G: 38.53%, HC: 49.24%, Az: 29.01gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.61gr, 494.09 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal</p>

 F. Cáscara /  Apio /  Mostaza /  Sésamo /  SO<sub>2</sub> /  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)

**Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.**

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.01%, G: 28.87%, HC: 62.12%, Az: 29.15gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.15gr, 501.11 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.26%, G: 20.17%, HC: 71.57%, Az: 19.14gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.50gr, 378.62 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Calabacín al horno con tomate natural, aceitunas negras, orégano y ajo</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.82%, G: 36.38%, HC: 49.80%, Az: 16.74gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.36gr, 433.71 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tofu a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 7.79%, G: 44.30%, HC: 47.91%, Az: 26.55gr Sal: 0.80gr, AGS: 3.23gr, 454.55 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.26%, G: 25.78%, HC: 66.95%, Az: 16.18gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.75gr, 441.15 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Tofu en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.54%, G: 38.88%, HC: 51.58%, Az: 19.05gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.74gr, 468.85 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Brocoli al horno con ajo y pimentón</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.87%, G: 29.09%, HC: 56.05%, Az: 27.99gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.20gr, 486.70 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.26%, G: 29.29%, HC: 63.45%, Az: 21.55gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.13gr, 406.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz sólo verdura.</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 9.16%, G: 25.77%, HC: 65.07%, Az: 15.60gr Sal: 0.75gr, AGS: 1.50gr, 395.30 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.44%, G: 44.24%, HC: 48.33%, Az: 16.29gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.83gr, 412.10 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.81%, G: 33.69%, HC: 58.50%, Az: 28.74gr Sal: 0.64gr, AGS: 2.20gr, 443.38 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con verduras</li> <li>- Espárragos verdes salteados con champiñones y ajitos</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.48%, G: 29.60%, HC: 60.93%, Az: 23.97gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.81gr, 613.54 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.75%, G: 32.21%, HC: 57.04%, Az: 19.79gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.16gr, 457.76 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 7.73%, G: 32.86%, HC: 59.41%, Az: 18.82gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.49gr, 418.21 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Tofu encebollado</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.24%, G: 31.79%, HC: 51.97%, Az: 9.18gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.07gr, 425.88 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz sólo verdura.</li> <li>- Champiñones al horno</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.26%, G: 27.93%, HC: 63.81%, Az: 28.81gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.20gr, 483.10 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Brócoli cocido y aliñado con aove</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.02%, G: 37.82%, HC: 49.16%, Az: 11.28gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.67gr, 477.90 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.33%, G: 20.59%, HC: 71.07%, Az: 20.58gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.55gr, 381.02 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 7.79%, G: 31.89%, HC: 60.32%, Az: 16.39gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.37gr, 489.38 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Tofu salteado</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.74%, G: 42.78%, HC: 44.48%, Az: 29.17gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.71gr, 554.01 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.01%, G: 28.87%, HC: 62.12%, Az: 29.15gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.15gr, 501.11 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tofu a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 7.79%, G: 44.30%, HC: 47.91%, Az: 26.55gr Sal: 0.80gr, AGS: 3.23gr, 454.55 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.80%, G: 34.43%, HC: 56.77%, Az: 15.90gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.48gr, 523.36 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Tofu en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.54%, G: 38.88%, HC: 51.58%, Az: 19.05gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.74gr, 468.85 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos sólo verdura</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.60%, G: 30.63%, HC: 57.76%, Az: 16.65gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.44gr, 462.95 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Pisto de verduras con huevo duro</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.47%, G: 38.60%, HC: 50.94%, Az: 15.27gr Sal: 0.96gr, AGS: 3.03gr, 375.54 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.81%, G: 33.69%, HC: 58.50%, Az: 28.74gr Sal: 0.64gr, AGS: 2.20gr, 443.38 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con verduras</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.44%, G: 36.48%, HC: 54.09%, Az: 22.83gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.18gr, 634.74 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.75%, G: 32.21%, HC: 57.04%, Az: 19.79gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.16gr, 457.76 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta con tomate</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.03%, G: 32.13%, HC: 55.84%, Az: 18.44gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.39gr, 513.31 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.95%, G: 44.50%, HC: 44.56%, Az: 21.67gr Sal: 1.68gr, AGS: 5.56gr, 515.28 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos sólo verdura</li> <li>- Champiñones al horno</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.22%, G: 28.70%, HC: 62.08%, Az: 29.36gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.24gr, 479.85 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 9.84%, G: 39.23%, HC: 50.93%, Az: 14.37gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.84gr, 527.58 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Tofu salteado</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.74%, G: 42.78%, HC: 44.48%, Az: 29.17gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.71gr, 554.01 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)