

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 43.37%, HC: 42.34%, Az: 13.04gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.73gr, 492.97 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.02%, G: 27.33%, HC: 49.65%, Az: 21.74gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.19gr, 487.12 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.84 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.97%, G: 28.11%, HC: 55.92%, Az: 25.36gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.91gr, 527.32 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.40%, G: 34.62%, HC: 52.98%, Az: 20.45gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 450.60 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.85%, G: 38.29%, HC: 48.85%, Az: 17.77gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.87gr, 550.40 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.31%, G: 23.71%, HC: 60.98%, Az: 19.35gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 543.11 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.17%, G: 35.59%, HC: 48.23%, Az: 27.28gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.89gr, 480.77 Kcal</p>

F. Cáscara /
 Apio /
 Mostaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Altramuces /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuets /
 Soja /
 Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Octubre 2024

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. Tortilla de jamón cocido. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pollo. Crema de calabaza y cinta de lomo en salsa de setas. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate, zanahoria y atún. Pimientos rellenos de pollo y verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Huevos revueltos con calabacín y gambas. Fruta fresco. .</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo, jamón y pollo. Minipizza de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca. .</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno con rodajas de tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Pavo con salsa de setas y verduras de espinacas. Fruta fresca. .</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con tomate, carne de pollo y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de salmón. Fruta fresca. .</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con tomate y queso feta. Fruta fresca. .</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con menestra de calabacín, zanahoria y champiñones. Fruta fresca. .</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de setas y verduras salteadas. Fruta fresca. .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de ternera casera con guisantes salteados. Fruta fresca. .</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Huevos revueltos con queso fresco. Fruta fresca. .</p>
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con tomate, pollo y mozzarella para gratinar. Fruta fresca. .</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos y pavo. Fruta fresca. .</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con pesto, tomate en rodajas y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con salteado de setas. Fruta fresca. .</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y tortilla de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Pastel de patata, berenjena y atún. Fruta fresca. .</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Filetes de cerdo a la plancha acompañado de menestra de verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. .</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza. Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Pizza casera con base integral con tomate, champiñones, pimiento, calabacín, atún y orégano. Fruta fresca. .</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.
- Lávatelo las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno sin especias - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 13.56%, G: 27.89%, HC: 58.56%, Az: 28.32gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.25gr, 506.85 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 18.68%, G: 27.57%, HC: 53.75%, Az: 18.70gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.40gr, 559.48 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 13.52%, G: 30.64%, HC: 55.84%, Az: 23.57gr Sal: 2.50gr, AGS: 2.98gr, 563.23 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 9.21%, G: 28.08%, HC: 62.71%, Az: 35.78gr Sal: 2.89gr, AGS: 3.62gr, 599.20 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan sin gluten <p>P: 12.09%, G: 41.88%, HC: 46.04%, Az: 13.68gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.81gr, 544.33 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 19.70%, G: 28.49%, HC: 51.81%, Az: 23.19gr Sal: 2.24gr, AGS: 2.23gr, 486.93 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 11.51%, G: 35.25%, HC: 53.24%, Az: 30.78gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.36gr, 520.16 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 12.60%, G: 31.90%, HC: 55.50%, Az: 17.77gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.73gr, 557.16 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan sin gluten <p>P: 12.99%, G: 40.03%, HC: 46.98%, Az: 16.24gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.51gr, 589.33 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 14.81%, G: 37.24%, HC: 47.95%, Az: 19.06gr Sal: 1.36gr, AGS: 5.46gr, 610.20 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 14.88%, G: 28.40%, HC: 56.73%, Az: 26.78gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.03gr, 574.88 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 11.38%, G: 26.93%, HC: 61.70%, Az: 20.72gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.97gr, 497.28 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pasta sin gluten con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 14.39%, G: 31.27%, HC: 54.35%, Az: 19.74gr Sal: 2.38gr, AGS: 2.91gr, 539.34 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.97%, G: 37.53%, HC: 49.50%, Az: 27.90gr Sal: 2.23gr, AGS: 2.86gr, 501.73 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 13.93%, G: 33.56%, HC: 52.51%, Az: 20.52gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.45gr, 597.96 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 15.83%, G: 24.01%, HC: 60.16%, Az: 29.26gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.02gr, 526.04 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 13.71%, G: 30.93%, HC: 55.37%, Az: 17.00gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.55gr, 537.02 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 12.22%, G: 32.93%, HC: 54.85%, Az: 21.55gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.18gr, 565.70 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 10.48%, G: 36.96%, HC: 52.56%, Az: 31.04gr Sal: 1.60gr, AGS: 4.87gr, 507.25 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 16.84%, G: 35.40%, HC: 47.76%, Az: 18.54gr Sal: 2.86gr, AGS: 2.59gr, 523.95 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno sin especias - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 14.39%, G: 30.70%, HC: 54.90%, Az: 19.28gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.15gr, 461.85 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 11.96%, G: 38.12%, HC: 49.92%, Az: 19.19gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.99gr, 597.76 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Ensalada de berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 11.41%, G: 29.87%, HC: 58.72%, Az: 20.31gr Sal: 2.44gr, AGS: 2.46gr, 420.57 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 9.93%, G: 34.07%, HC: 56.00%, Az: 19.73gr Sal: 1.08gr, AGS: 4.81gr, 543.32 Kcal</p>	<p>1</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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa a mano - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 16.17%, G: 40.25%, HC: 43.58%, Az: 13.16gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.51gr, 474.43 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.02%, G: 27.33%, HC: 49.65%, Az: 21.74gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.19gr, 487.12 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y pollo - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.13%, G: 33.49%, HC: 52.38%, Az: 20.70gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.32gr, 501.67 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.97%, G: 28.11%, HC: 55.92%, Az: 25.36gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.91gr, 527.32 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.38%, G: 23.15%, HC: 63.47%, Az: 19.92gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.19gr, 412.42 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 550.60 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 10.14%, G: 40.21%, HC: 49.65%, Az: 30.26gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.51gr, 473.37 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa a mano - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.45%, G: 35.34%, HC: 50.21%, Az: 17.89gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.65gr, 531.86 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.31%, G: 23.71%, HC: 60.98%, Az: 19.35gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 543.11 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y calabacín - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.12%, G: 22.22%, HC: 64.66%, Az: 22.56gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.37gr, 462.06 Kcal</p>	<p>1</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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 16.16%, G: 27.68%, HC: 56.16%, Az: 27.18gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.14gr, 470.84 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral guisado con pollo - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral 100% <p>P: 17.65%, G: 24.68%, HC: 57.67%, Az: 18.00gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.79gr, 481.80 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: manzana - Pan integral 100% <p>P: 14.65%, G: 30.91%, HC: 54.44%, Az: 22.25gr Sal: 2.44gr, AGS: 2.90gr, 511.78 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate y champiñones - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 12.22%, G: 28.69%, HC: 59.09%, Az: 35.61gr Sal: 2.80gr, AGS: 3.27gr, 542.76 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos integrales con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan integral 100% <p>P: 14.70%, G: 45.10%, HC: 40.20%, Az: 13.38gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.83gr, 488.27 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 23.15%, G: 27.78%, HC: 49.07%, Az: 21.84gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.23gr, 483.03 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.62%, G: 35.84%, HC: 51.54%, Az: 29.46gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.28gr, 468.71 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.09%, G: 35.80%, HC: 49.11%, Az: 16.40gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.61gr, 491.71 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.49%, G: 32.80%, HC: 52.71%, Az: 19.57gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.70gr, 479.75 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.04%, G: 28.53%, HC: 55.42%, Az: 25.46gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.95gr, 523.23 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.88%, G: 36.49%, HC: 50.63%, Az: 20.91gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.18gr, 492.27 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.62%, G: 31.59%, HC: 52.79%, Az: 18.42gr Sal: 2.32gr, AGS: 2.83gr, 487.89 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.88%, G: 34.43%, HC: 52.69%, Az: 20.20gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 574.16 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.19%, G: 23.90%, HC: 58.91%, Az: 27.94gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.94gr, 474.59 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate y atún - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.29%, G: 35.44%, HC: 51.27%, Az: 18.47gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.64gr, 527.12 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 10.97%, G: 33.81%, HC: 55.23%, Az: 21.23gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.06gr, 541.90 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.27%, G: 35.99%, HC: 45.74%, Az: 17.22gr Sal: 2.79gr, AGS: 2.51gr, 472.50 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.31%, G: 30.56%, HC: 52.14%, Az: 18.14gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.04gr, 425.84 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral guisado con pollo - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 9.72%, G: 37.50%, HC: 52.78%, Az: 18.49gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.38gr, 520.08 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.38%, G: 24.09%, HC: 60.53%, Az: 19.45gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.53gr, 539.02 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.65%, G: 31.37%, HC: 55.98%, Az: 24.16gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.00gr, 459.12 Kcal</p>	<p>1</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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Huevos revueltos - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.42%, G: 35.39%, HC: 52.20%, Az: 26.23gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.41gr, 500.20 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.36%, G: 26.09%, HC: 58.55%, Az: 22.03gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.49gr, 585.62 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 43.37%, HC: 42.34%, Az: 13.04gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.73gr, 492.97 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos sólo verdura. - Lomo de atún encabollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 20.37%, G: 25.90%, HC: 53.74%, Az: 23.40gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.14gr, 492.92 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Tortilla francesa - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 10.38%, G: 39.26%, HC: 50.36%, Az: 27.95gr Sal: 0.66gr, AGS: 3.43gr, 466.88 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.29%, G: 33.69%, HC: 54.02%, Az: 19.72gr Sal: 1.60gr, AGS: 4.59gr, 554.02 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos con verduras - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.46%, G: 38.12%, HC: 50.39%, Az: 26.53gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.61gr, 491.29 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.40%, G: 34.62%, HC: 52.98%, Az: 20.45gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Hamburguesa vegetal al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 7.58%, G: 32.11%, HC: 60.31%, Az: 18.96gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.32gr, 496.00 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.51%, G: 34.04%, HC: 51.44%, Az: 18.95gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.88gr, 533.95 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.04%, G: 39.16%, HC: 46.80%, Az: 16.89gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.76gr, 460.04 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 9.39%, G: 35.88%, HC: 54.73%, Az: 22.52gr Sal: 0.79gr, AGS: 4.08gr, 624.10 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura. - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 11.73%, G: 26.26%, HC: 62.01%, Az: 19.74gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.33gr, 416.21 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal</p>	<p>1</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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 43.37%, HC: 42.34%, Az: 13.04gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.73gr, 492.97 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 21.29%, G: 28.16%, HC: 50.56%, Az: 21.77gr Sal: 2.16gr, AGS: 2.11gr, 439.57 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.84 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos con verduras - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.48%, G: 38.12%, HC: 50.39%, Az: 26.53gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.61gr, 491.29 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.40%, G: 34.62%, HC: 52.98%, Az: 20.45gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 550.60 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Pollo al horno con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.69%, G: 34.10%, HC: 51.21%, Az: 20.03gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.02gr, 553.31 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.85%, G: 38.29%, HC: 48.85%, Az: 17.77gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.87gr, 550.40 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 12.71%, G: 29.57%, HC: 57.72%, Az: 18.89gr Sal: 2.36gr, AGS: 2.34gr, 373.21 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal</p>	<p>1</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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 43.37%, HC: 42.34%, Az: 13.04gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.73gr, 492.97 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.02%, G: 27.33%, HC: 49.65%, Az: 21.74gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.19gr, 487.12 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.84 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.97%, G: 28.11%, HC: 55.92%, Az: 25.36gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.91gr, 527.32 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.40%, G: 34.62%, HC: 52.98%, Az: 20.45gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 450.60 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.85%, G: 38.29%, HC: 48.85%, Az: 17.77gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.87gr, 550.40 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.31%, G: 23.71%, HC: 60.98%, Az: 19.35gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 543.11 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.17%, G: 35.59%, HC: 48.23%, Az: 27.28gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.89gr, 480.77 Kcal</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 14.74%, G: 27.22%, HC: 58.03%, Az: 27.08gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.14gr, 467.68 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pavo al horno - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.59%, G: 36.57%, HC: 45.84%, Az: 19.38gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.32gr, 501.07 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 7.76%, G: 25.84%, HC: 66.41%, Az: 34.60gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.49gr, 509.05 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 16.75%, G: 35.32%, HC: 47.92%, Az: 12.13gr Sal: 2.50gr, AGS: 2.40gr, 454.25 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 21.29%, G: 28.16%, HC: 50.56%, Az: 21.77gr Sal: 2.16gr, AGS: 2.11gr, 439.57 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pollo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 30.95%, G: 31.12%, HC: 37.94%, Az: 13.12gr Sal: 2.11gr, AGS: 2.56gr, 507.64 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.19%, G: 35.91%, HC: 49.90%, Az: 17.49gr Sal: 1.05gr, AGS: 4.29gr, 522.04 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura. - Pavo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.08%, G: 28.88%, HC: 59.04%, Az: 27.58gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.30gr, 590.28 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 8.26%, G: 20.17%, HC: 71.57%, Az: 19.14gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.50gr, 378.62 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Merluza al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 20.16%, G: 33.32%, HC: 46.53%, Az: 15.23gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.23gr, 441.08 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 550.60 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 12.82%, G: 28.45%, HC: 58.73%, Az: 15.43gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.38gr, 448.86 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pavo al horno - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.83%, G: 44.74%, HC: 40.43%, Az: 26.95gr Sal: 0.89gr, AGS: 4.25gr, 441.00 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.74%, G: 30.08%, HC: 54.18%, Az: 18.04gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.04gr, 422.68 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.20%, G: 35.61%, HC: 49.18%, Az: 17.59gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.10gr, 536.70 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Lomo de atún al horno - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 20.04%, G: 34.21%, HC: 45.75%, Az: 18.75gr Sal: 2.50gr, AGS: 2.59gr, 469.43 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 8.41%, G: 32.45%, HC: 59.14%, Az: 18.55gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.68gr, 453.17 Kcal</p>	<p>1</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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano <p>P: 14.60%, G: 29.75%, HC: 55.65%, Az: 27.03gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.14gr, 422.64 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 (sin guisantes) - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana <p>P: 20.13%, G: 29.87%, HC: 50.00%, Az: 16.89gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.26gr, 460.08 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera <p>P: 9.43%, G: 34.86%, HC: 55.70%, Az: 26.17gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.21gr, 512.40 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz con tomate y champiñones - Fruta: plátano <p>P: 9.49%, G: 31.20%, HC: 59.31%, Az: 27.37gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.06gr, 450.47 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patata, limanda y zanahoria (sin guisantes) - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón <p>P: 12.45%, G: 46.81%, HC: 40.74%, Az: 11.97gr Sal: 0.91gr, AGS: 3.67gr, 444.75 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera <p>P: 21.86%, G: 31.02%, HC: 47.12%, Az: 21.72gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.11gr, 394.53 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>P: 12.18%, G: 38.76%, HC: 49.06%, Az: 29.31gr Sal: 0.62gr, AGS: 2.24gr, 427.76 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana <p>P: 13.35%, G: 34.52%, HC: 52.13%, Az: 16.30gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.61gr, 464.76 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón <p>P: 8.44%, G: 51.78%, HC: 39.77%, Az: 15.98gr Sal: 0.47gr, AGS: 3.41gr, 417.72 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Arroz con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana <p>P: 15.90%, G: 38.33%, HC: 45.77%, Az: 17.23gr Sal: 1.03gr, AGS: 4.91gr, 517.35 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>P: 11.60%, G: 26.48%, HC: 61.92%, Az: 27.51gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.83gr, 494.30 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Arroz con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: manzana <p>P: 9.23%, G: 34.54%, HC: 56.22%, Az: 18.88gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.07gr, 436.93 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja <p>P: 8.91%, G: 50.55%, HC: 40.55%, Az: 19.69gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.35gr, 370.21 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano <p>P: 12.71%, G: 44.79%, HC: 42.50%, Az: 28.34gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.95gr, 434.04 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria y calabacín - Pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana <p>P: 15.16%, G: 34.50%, HC: 50.34%, Az: 20.97gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.74gr, 487.56 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>P: 17.19%, G: 25.63%, HC: 57.17%, Az: 27.79gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.90gr, 433.64 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Arroz con tomate y atún - Fruta: naranja <p>P: 14.85%, G: 31.16%, HC: 53.99%, Az: 15.13gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.96gr, 444.12 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria y calabacín - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera <p>P: 12.42%, G: 36.24%, HC: 51.34%, Az: 20.45gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.06gr, 463.70 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano <p>P: 10.99%, G: 40.80%, HC: 48.21%, Az: 29.57gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.75gr, 414.85 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana <p>P: 13.67%, G: 37.15%, HC: 49.19%, Az: 20.84gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.26gr, 410.09 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: manzana <p>P: 15.69%, G: 33.24%, HC: 51.06%, Az: 17.99gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.04gr, 377.64 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 (sin guisantes) - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera <p>P: 12.29%, G: 41.85%, HC: 45.87%, Az: 17.38gr Sal: 0.75gr, AGS: 3.85gr, 498.36 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja <p>P: 12.24%, G: 33.20%, HC: 54.56%, Az: 18.84gr Sal: 2.14gr, AGS: 2.34gr, 328.17 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera <p>P: 10.13%, G: 34.48%, HC: 55.38%, Az: 19.95gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.62gr, 437.32 Kcal</p>	<p>1</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>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Yogurt <p>P: 24.94%, G: 38.63%, HC: 36.43%, Az: 23.94gr Sal: 0.76gr, AGS: 3.17gr, 433.34 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Yogurt <p>P: 25.45%, G: 20.24%, HC: 54.31%, Az: 24.12gr Sal: 0.69gr, AGS: 2.98gr, 568.37 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Yogurt <p>P: 20.49%, G: 35.47%, HC: 44.04%, Az: 25.62gr Sal: 1.20gr, AGS: 5.14gr, 534.70 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt <p>P: 13.30%, G: 24.25%, HC: 62.45%, Az: 26.80gr Sal: 0.63gr, AGS: 3.20gr, 567.53 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Tortilla francesa al horno - Yogurt <p>P: 14.85%, G: 47.50%, HC: 37.65%, Az: 22.52gr Sal: 0.21gr, AGS: 4.25gr, 373.85 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Yogurt <p>P: 26.89%, G: 42.09%, HC: 31.02%, Az: 24.00gr Sal: 0.73gr, AGS: 3.87gr, 490.18 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Yogurt <p>P: 20.29%, G: 27.63%, HC: 52.08%, Az: 25.02gr Sal: 0.56gr, AGS: 3.35gr, 616.32 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Yogurt <p>P: 27.97%, G: 34.06%, HC: 37.96%, Az: 22.55gr Sal: 0.62gr, AGS: 4.26gr, 470.87 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Yogurt <p>P: 14.56%, G: 31.92%, HC: 53.52%, Az: 26.17gr Sal: 0.26gr, AGS: 3.57gr, 485.38 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Macarrones con tomate, ternera y queso - Yogurt <p>P: 14.18%, G: 28.08%, HC: 57.74%, Az: 26.31gr Sal: 0.91gr, AGS: 3.84gr, 513.97 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Huevos revueltos - Yogurt <p>P: 20.43%, G: 47.33%, HC: 32.24%, Az: 23.09gr Sal: 0.89gr, AGS: 4.48gr, 458.61 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Yogurt <p>P: 16.46%, G: 22.75%, HC: 60.79%, Az: 28.28gr Sal: 1.10gr, AGS: 4.50gr, 750.30 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Yogurt <p>P: 20.49%, G: 35.47%, HC: 44.04%, Az: 25.62gr Sal: 1.20gr, AGS: 5.14gr, 534.70 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Bacalao frito v2 - Yogurt <p>P: 19.94%, G: 29.19%, HC: 50.87%, Az: 23.55gr Sal: 1.55gr, AGS: 2.83gr, 437.51 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Yogurt <p>P: 22.33%, G: 38.62%, HC: 39.05%, Az: 24.68gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.79gr, 390.25 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Merluza guisada en salsa verde v1 - Yogurt <p>P: 26.42%, G: 37.29%, HC: 36.29%, Az: 23.68gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.98gr, 416.52 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Espirales con tomate y atún v1 - Yogurt <p>P: 17.98%, G: 19.27%, HC: 62.74%, Az: 28.31gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.37gr, 725.01 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Magro de cerdo guisado con tomate - Yogurt <p>P: 27.38%, G: 33.06%, HC: 39.56%, Az: 23.71gr Sal: 0.95gr, AGS: 4.45gr, 465.79 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Yogurt <p>P: 14.32%, G: 31.72%, HC: 53.96%, Az: 26.56gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.93gr, 489.88 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Bacalao al horno con ajitos v3 - Yogurt <p>P: 20.27%, G: 38.41%, HC: 41.32%, Az: 22.39gr Sal: 1.58gr, AGS: 2.96gr, 331.13 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Yogurt <p>P: 24.94%, G: 38.63%, HC: 36.43%, Az: 23.94gr Sal: 0.76gr, AGS: 3.17gr, 433.34 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Tortilla francesa al horno - Yogurt <p>P: 18.57%, G: 30.71%, HC: 50.71%, Az: 23.61gr Sal: 0.38gr, AGS: 4.54gr, 610.40 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogurt <p>P: 21.32%, G: 34.89%, HC: 43.79%, Az: 25.07gr Sal: 0.74gr, AGS: 4.04gr, 437.70 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Yogurt <p>P: 13.65%, G: 25.33%, HC: 61.01%, Az: 26.99gr Sal: 0.63gr, AGS: 3.84gr, 580.73 Kcal</p>	<p>1</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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</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>1</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal</p>	<p>2</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>3</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 15.72%, G: 19.87%, HC: 64.41%, Az: 23.47gr Sal: 0.25gr, AGS: 2.04gr, 322.48 Kcal</p>	<p>4</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>7</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>8</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal</p>	<p>9</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>10</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 15.72%, G: 19.87%, HC: 64.41%, Az: 23.47gr Sal: 0.25gr, AGS: 2.04gr, 322.48 Kcal</p>	<p>11</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>14</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>15</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal</p>	<p>16</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>17</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 15.72%, G: 19.87%, HC: 64.41%, Az: 23.47gr Sal: 0.25gr, AGS: 2.04gr, 322.48 Kcal</p>	<p>18</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>21</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>22</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal</p>	<p>23</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>24</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 15.72%, G: 19.87%, HC: 64.41%, Az: 23.47gr Sal: 0.25gr, AGS: 2.04gr, 322.48 Kcal</p>	<p>25</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>28</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>29</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal</p>	<p>30</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>31</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 15.72%, G: 19.87%, HC: 64.41%, Az: 23.47gr Sal: 0.25gr, AGS: 2.04gr, 322.48 Kcal</p>	<p>1</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 /  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)

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