

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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: 27.06gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.00gr, 644.84 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: 15.36%, G: 30.77%, HC: 53.86%, Az: 26.22gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.70gr, 628.02 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: 15.50%, G: 24.26%, HC: 60.24%, Az: 26.78gr Sal: 1.51gr, AGS: 2.98gr, 761.48 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: 30.02gr Sal: 1.66gr, AGS: 4.69gr, 671.30 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: 39.21gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.76gr, 679.27 Kcal</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 42.80gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.91gr, 607.97 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 20.08gr Sal: 6.37gr, AGS: 3.97gr, 765.26 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 29.70gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.39gr, 800.56 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 30.87gr Sal: 1.57gr, AGS: 1.93gr, 631.73 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.69%, G: 32.66%, HC: 52.45%, Az: 23.17gr Sal: 2.09gr, AGS: 5.39gr, 702.80 Kcal</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 39.85gr Sal: 2.74gr, AGS: 3.84gr, 720.36 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 27.04gr Sal: 1.75gr, AGS: 4.87gr, 642.15 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.98%, G: 28.52%, HC: 54.51%, Az: 29.03gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.70gr, 579.65 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.88%, G: 34.50%, HC: 49.61%, Az: 22.83gr Sal: 2.19gr, AGS: 4.83gr, 717.10 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 33.39gr Sal: 3.04gr, AGS: 3.85gr, 741.36 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 29.19gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.09gr, 686.77 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 25.16gr Sal: 1.73gr, AGS: 3.88gr, 724.08 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 25.93gr Sal: 3.09gr, AGS: 3.71gr, 691.09 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 41.32gr Sal: 3.04gr, AGS: 2.35gr, 688.55 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 9.70%, G: 29.79%, HC: 60.51%, Az: 29.60gr Sal: 1.68gr, AGS: 2.87gr, 607.56 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 41.30gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.81gr, 695.99 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 13.12%, G: 30.29%, HC: 56.59%, Az: 23.75gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.23gr, 566.45 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.10%, G: 27.47%, HC: 53.43%, Az: 26.37gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.34gr, 569.85 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 26.71gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.91gr, 736.21 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 29.70gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.39gr, 800.56 Kcal</p>

* 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 Noviembre 2024

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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>
<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de pollo. Fruta fresca.</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Brochetas de salmón, mates cherry y gambas. Fruta fresca.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con pollo. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Lenguado a la plancha con patatas. Fruta fresca.</p>
<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca.</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lubina a la plancha con arroz tres delicias. Fruta fresca.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.</p>
<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos, tomate y jamón serrano. Fruta fresca.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Churrasquitos de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca.</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Boquerones al horno con ajo, aove y perejil. Fruta fresca.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Hamburguesa de ternera casera, o de calidad, en salsa de verduras. Fruta fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos a la plancha y arroz con tomate. Fruta fresca.</p>
<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso y ensalada de espinacas con tomate y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Pinchitos de pollo a la moruna con patatas al horno. Fruta fresca.</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas con tomate, atún y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con salteado de verduras. 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

28	29	30	31	1
<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 sin gluten <p>P: 14.43%, G: 30.31%, HC: 55.26%, Az: 19.46gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.16gr, 470.00 Kcal</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: 14.26%, G: 30.94%, HC: 54.80%, Az: 19.61gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.21gr, 542.56 Kcal</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 sin gluten <p>P: 11.70%, G: 30.55%, HC: 57.75%, Az: 20.31gr Sal: 2.40gr, AGS: 2.37gr, 423.27 Kcal</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>	
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.08%, G: 29.31%, HC: 58.61%, Az: 29.98gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.09gr, 456.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 19.75%, G: 32.53%, HC: 50.72%, Az: 15.47gr Sal: 4.41gr, AGS: 3.02gr, 578.65 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 12.96%, G: 35.02%, HC: 52.02%, Az: 21.22gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.05gr, 581.07 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 19.24%, G: 22.85%, HC: 57.91%, Az: 22.67gr Sal: 2.26gr, AGS: 1.50gr, 431.87 Kcal</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:mandarina - Pan sin gluten <p>P: 15.70%, G: 39.01%, HC: 45.29%, Az: 13.66gr Sal: 1.35gr, AGS: 5.45gr, 558.20 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 11.41%, G: 39.43%, HC: 49.16%, Az: 29.03gr Sal: 2.14gr, AGS: 3.32gr, 555.74 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 9.78%, G: 29.88%, HC: 60.33%, Az: 19.97gr Sal: 1.51gr, AGS: 4.46gr, 569.92 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 15.59%, G: 28.84%, HC: 55.57%, Az: 21.24gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.59gr, 476.68 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 14.75%, G: 34.06%, HC: 51.19%, Az: 17.54gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.71gr, 575.81 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 12.72%, G: 32.99%, HC: 54.39%, Az: 23.89gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.02gr, 551.08 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 14.28%, G: 28.27%, HC: 57.44%, Az: 22.43gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.36gr, 538.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 16.64%, G: 31.87%, HC: 51.50%, Az: 18.70gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.89gr, 581.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 13.90%, G: 33.53%, HC: 52.57%, Az: 19.71gr Sal: 2.38gr, AGS: 3.17gr, 557.64 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.17%, G: 37.23%, HC: 50.61%, Az: 30.49gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.78gr, 502.38 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 7.69%, G: 19.48%, HC: 72.83%, Az: 21.17gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.83gr, 423.62 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pollo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 25.41%, G: 26.56%, HC: 48.03%, Az: 29.58gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.36gr, 538.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Pasta sin gluten con tomate - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 9.25%, G: 36.68%, HC: 54.03%, Az: 17.48gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.25gr, 475.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 17.53%, G: 27.88%, HC: 54.60%, Az: 19.54gr Sal: 1.54gr, AGS: 2.34gr, 452.79 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 14.87%, G: 29.18%, HC: 55.95%, Az: 19.56gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.05gr, 558.43 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 12.96%, G: 35.02%, HC: 52.02%, Az: 21.22gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.05gr, 581.07 Kcal</p>

F. Cáscara /
 Apio /
 Moslaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Allramucos /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuetes /
 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)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	31	1
<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>	<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>	<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>	<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>	
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 14.05gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.90gr, 531.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 21.32gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.50gr, 427.97 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y pollo - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 15.11%, G: 35.34%, HC: 49.55%, Az: 15.40gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.34gr, 477.67 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.69gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y berenjena - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.21%, G: 27.27%, HC: 60.50%, Az: 19.38gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.82gr, 489.78 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y setas - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.87%, G: 37.56%, HC: 48.58%, Az: 19.40gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.25gr, 484.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.27%, G: 35.86%, HC: 48.87%, Az: 18.76gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.56gr, 543.62 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 22.47gr Sal: 2.12gr, AGS: 2.90gr, 503.72 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.65%, G: 27.98%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 17.28gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.77gr, 534.24 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 18.23gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.05gr, 510.28 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 28.29gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.86gr, 471.63 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 9.20%, G: 31.61%, HC: 59.19%, Az: 21.43gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.23gr, 452.22 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 468.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 13.12%, G: 30.29%, HC: 58.59%, Az: 17.03gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.77gr, 429.81 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.62%, G: 38.98%, HC: 47.40%, Az: 17.70gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.00gr, 460.63 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 18.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.97gr, 506.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 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

28	29	30	31	1
<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, 429.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Queso fresco - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.17%, G: 27.31%, HC: 55.52%, Az: 18.11gr Sal: 1.17gr, AGS: 4.28gr, 474.48 Kcal</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: 15.50%, G: 24.26%, HC: 60.24%, Az: 19.35gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.40gr, 545.81 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Merluza al horno - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.79%, G: 42.14%, HC: 45.07%, Az: 21.51gr Sal: 1.17gr, AGS: 4.17gr, 558.30 Kcal</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.30%, G: 29.09%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Calabaza asada - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.35%, G: 29.84%, HC: 51.81%, Az: 14.37gr Sal: 4.27gr, AGS: 2.59gr, 509.63 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Queso fresco - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.14%, G: 34.97%, HC: 49.89%, Az: 19.57gr Sal: 1.32gr, AGS: 4.51gr, 537.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 21.32gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.50gr, 427.97 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, ternera y queso - Pavo al horno - Calabacín al horno - Fruta: mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.40%, G: 33.93%, HC: 41.58%, Az: 13.43gr Sal: 1.34gr, AGS: 4.01gr, 576.55 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.89gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Pavo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.55%, G: 41.81%, HC: 43.63%, Az: 19.53gr Sal: 1.25gr, AGS: 4.28gr, 553.70 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.98%, G: 28.52%, HC: 54.51%, Az: 19.82gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.47gr, 429.32 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de merluza - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.33%, G: 30.77%, HC: 52.90%, Az: 17.64gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.45gr, 620.15 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 22.47gr Sal: 2.12gr, AGS: 2.90gr, 503.72 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Calabacín al horno - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.94%, G: 31.05%, HC: 50.01%, Az: 17.10gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.87gr, 539.80 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 16.79%, G: 31.08%, HC: 52.15%, Az: 18.09gr Sal: 2.22gr, AGS: 4.37gr, 495.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 28.29gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.86gr, 471.63 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Pavo al horno - Calabacín al horno - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 11.86%, G: 43.81%, HC: 44.33%, Az: 19.67gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.45gr, 579.20 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 469.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Merluza al horno - Calabaza asada - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.55%, G: 36.04%, HC: 49.42%, Az: 15.76gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.70gr, 471.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.10%, G: 27.47%, HC: 53.43%, Az: 18.12gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.22gr, 405.43 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Calabacín al horno - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.71%, G: 29.74%, HC: 54.55%, Az: 18.86gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.01gr, 513.77 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Queso fresco - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.14%, G: 34.97%, HC: 49.89%, Az: 19.57gr Sal: 1.32gr, AGS: 4.51gr, 537.25 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

28	29	30	31	1
<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>	<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: 11.24%, G: 29.12%, HC: 59.63%, Az: 22.94gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.30gr, 569.90 Kcal</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: 12.00%, G: 26.94%, HC: 61.06%, Az: 19.74gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.24gr, 418.91 Kcal</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>	
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.19%, G: 35.73%, HC: 52.06%, Az: 23.07gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.21gr, 448.34 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 14.05gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.90gr, 531.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos sólo verdura - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 20.13%, G: 20.73%, HC: 59.14%, Az: 22.98gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.45gr, 433.77 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.09%, G: 35.95%, HC: 51.95%, Az: 14.32gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.61gr, 530.02 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.69gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.98%, G: 28.52%, HC: 54.51%, Az: 19.82gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.47gr, 429.32 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Rosada al horno - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.83%, G: 34.47%, HC: 49.70%, Az: 13.88gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.01gr, 491.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 9.67%, G: 28.93%, HC: 61.40%, Az: 24.67gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.82gr, 515.74 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Huevos revueltos - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.50%, G: 33.86%, HC: 52.64%, Az: 19.03gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.27gr, 513.53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.61%, G: 30.03%, HC: 56.31%, Az: 22.03gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.95gr, 607.94 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 18.29gr Sal: 2.39gr, AGS: 3.05gr, 510.28 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.35%, G: 37.95%, HC: 48.69%, Az: 29.17gr Sal: 2.07gr, AGS: 2.70gr, 450.93 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 9.70%, G: 29.79%, HC: 60.51%, Az: 20.87gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.30gr, 432.96 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.41%, G: 38.66%, HC: 47.93%, Az: 26.26gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.91gr, 475.08 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 13.12%, G: 30.29%, HC: 58.59%, Az: 17.03gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.77gr, 429.61 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.09%, G: 40.03%, HC: 48.88%, Az: 20.32gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.07gr, 401.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 18.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.97gr, 506.59 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 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

28	29	30	31	1
<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: 2,09gr, 429,89 Kcal</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: 15,36%, G: 30,77%, HC: 53,86%, Az: 18,19gr Sal: 1,35gr, AGS: 3,09gr, 495,20 Kcal</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: 13,00%, G: 30,30%, HC: 56,69%, Az: 18,89gr Sal: 2,32gr, AGS: 2,25gr, 375,91 Kcal</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>	
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13,30%, G: 29,00%, HC: 57,70%, Az: 28,56gr Sal: 0,91gr, AGS: 1,97gr, 409,53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17,90%, G: 32,45%, HC: 49,65%, Az: 14,05gr Sal: 4,33gr, AGS: 2,90gr, 531,29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13,97%, G: 35,05%, HC: 50,98%, Az: 19,80gr Sal: 1,40gr, AGS: 2,93gr, 533,71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos sólo verdura - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 20,13%, G: 20,73%, HC: 59,14%, Az: 22,91gr Sal: 1,05gr, AGS: 1,45gr, 433,77 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14,88%, G: 32,66%, HC: 52,45%, Az: 13,67gr Sal: 1,39gr, AGS: 3,59gr, 460,84 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12,68%, G: 37,30%, HC: 50,03%, Az: 27,69gr Sal: 1,96gr, AGS: 2,91gr, 527,51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13,06%, G: 31,89%, HC: 55,04%, Az: 19,09gr Sal: 1,36gr, AGS: 3,82gr, 461,72 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 18,98%, G: 28,52%, HC: 54,51%, Az: 19,82gr Sal: 1,45gr, AGS: 2,47gr, 429,32 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15,88%, G: 34,50%, HC: 49,61%, Az: 16,22gr Sal: 1,50gr, AGS: 3,63gr, 524,36 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 9,57%, G: 28,93%, HC: 61,40%, Az: 24,87gr Sal: 1,87gr, AGS: 2,82gr, 515,74 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 26,79%, G: 22,95%, HC: 50,26%, Az: 19,83gr Sal: 1,17gr, AGS: 2,05gr, 534,53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17,77%, G: 31,75%, HC: 50,47%, Az: 17,03gr Sal: 1,25gr, AGS: 2,77gr, 534,24 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14,99%, G: 33,49%, HC: 51,52%, Az: 18,29gr Sal: 2,30gr, AGS: 3,05gr, 510,28 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13,35%, G: 37,96%, HC: 48,69%, Az: 23,17gr Sal: 2,07gr, AGS: 2,70gr, 450,93 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 9,70%, G: 29,79%, HC: 60,51%, Az: 20,87gr Sal: 1,24gr, AGS: 2,30gr, 432,96 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15,47%, G: 34,18%, HC: 50,35%, Az: 27,56gr Sal: 1,04gr, AGS: 2,57gr, 468,19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 13,12%, G: 30,25%, HC: 56,59%, Az: 17,03gr Sal: 1,17gr, AGS: 2,77gr, 429,31 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13,09%, G: 40,03%, HC: 46,88%, Az: 20,32gr Sal: 1,12gr, AGS: 3,07gr, 401,25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16,05%, G: 29,37%, HC: 54,58%, Az: 18,24gr Sal: 1,15gr, AGS: 2,97gr, 508,98 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13,97%, G: 35,05%, HC: 50,98%, Az: 19,80gr Sal: 1,40gr, AGS: 2,93gr, 533,71 Kcal</p>

○ F. Cáscara / ● Apio / 🍴 Mostaza / 🌱 Sésamo / 🍷 SO2 / 🐠 Moluscos / 🌿 Alltramuces / 🍷 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

28	29	30	31	1
<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, 422.64 Kcal</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: 35.81%, HC: 49.18%, Az: 17.59gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.10gr, 536.70 Kcal</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 alun al horno - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 21.60%, G: 33.57%, HC: 44.83%, Az: 19.10gr Sal: 2.44gr, AGS: 2.69gr, 478.60 Kcal</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: 3.69gr, 453.17 Kcal</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 14.05gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.90gr, 531.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pavo al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.81%, G: 40.74%, HC: 42.61%, Az: 17.42gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.75gr, 523.41 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verduras - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 19.25%, G: 20.18%, HC: 60.58%, Az: 22.20gr Sal: 1.07gr, AGS: 1.41gr, 423.42 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 15.16%, G: 37.85%, HC: 46.99%, Az: 12.09gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.35gr, 488.04 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.69gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 8.30%, G: 27.30%, HC: 64.40%, Az: 18.69gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.29gr, 483.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno - Sallado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.85%, G: 34.39%, HC: 48.98%, Az: 19.22gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.48gr, 470.82 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.88%, G: 34.58%, HC: 49.61%, Az: 18.22gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.63gr, 524.38 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pavo al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.76%, G: 39.04%, HC: 44.20%, Az: 19.70gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.35gr, 488.92 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 15.40%, G: 27.97%, HC: 56.63%, Az: 21.01gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.32gr, 502.84 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 17.28gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.77gr, 534.24 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pollo al horno - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 33.28%, G: 23.07%, HC: 43.65%, Az: 18.10gr Sal: 2.10gr, AGS: 1.82gr, 475.54 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.35%, G: 37.98%, HC: 48.99%, Az: 29.17gr Sal: 2.07gr, AGS: 2.70gr, 450.93 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 8.74%, G: 16.47%, HC: 72.78%, Az: 19.75gr Sal: 1.23gr, AGS: 1.71gr, 376.26 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 468.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 7.37%, G: 34.60%, HC: 58.04%, Az: 16.20gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.09gr, 389.46 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pavo al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.31%, G: 37.75%, HC: 44.93%, Az: 17.84gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.25gr, 483.03 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 18.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.97gr, 506.98 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pollo al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 10.94%, G: 25.07%, HC: 43.99%, Az: 18.00gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.06gr, 503.47 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 Noviembre 2024

Colegio, Triturados

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	31	1
- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt
P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 15.18%, G: 20.61%, HC: 64.22%, Az: 23.43gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.02gr, 323.42 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
4	5	6	7	8
- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt
P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 15.18%, G: 20.61%, HC: 64.22%, Az: 23.43gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.02gr, 323.42 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
11	12	13	14	15
- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt
P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 15.18%, G: 20.61%, HC: 64.22%, Az: 23.43gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.02gr, 323.42 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
18	19	20	21	22
- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt
P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 15.18%, G: 20.61%, HC: 64.22%, Az: 23.43gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.02gr, 323.42 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
25	26	27	28	29
- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt	- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz - Yogurt	- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt
P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	P: 19.32%, G: 17.30%, HC: 63.38%, Az: 23.43gr Sal: 0.38gr, AGS: 2.44gr, 480.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 15.18%, G: 20.61%, HC: 64.22%, Az: 23.43gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.02gr, 323.42 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal

🍌 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.