

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.76%, G: 36.91%, HC: 49.33%, Az: 27.61gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.93gr, 495.28 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con tomate</li> <li>- Fruta:sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.44%, G: 33.26%, HC: 53.29%, Az: 12.49gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.63gr, 388.64 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Tomate aliñado con atún</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.10%, G: 35.59%, HC: 48.31%, Az: 20.34gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.83gr, 442.69 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.19%, G: 32.75%, HC: 52.06%, Az: 13.61gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.39gr, 490.00 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.79%, G: 27.79%, HC: 55.43%, Az: 25.97gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.07gr, 406.52 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Estofado de verduras con tomate, champiñones y judías verdes</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.47%, G: 33.87%, HC: 56.66%, Az: 29.63gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.36gr, 446.46 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta integral con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.65%, G: 39.73%, HC: 48.61%, Az: 13.93gr Sal: 1.14gr, AGS: 4.21gr, 435.83 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.80%, G: 32.16%, HC: 48.04%, Az: 19.85gr Sal: 1.99gr, AGS: 5.59gr, 473.86 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.40%, G: 32.85%, HC: 51.75%, Az: 14.04gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.51gr, 476.94 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con garbanzos y poton</li> <li>- Tortilla francesa (contiene lactosa)</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y atun</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.74%, G: 31.20%, HC: 51.07%, Az: 12.92gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.75gr, 423.21 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Judías verdes salteadas con champiñones y ajos</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.90%, G: 31.01%, HC: 60.09%, Az: 25.94gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.04gr, 413.38 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuscus hervido v.1</li> <li>- Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 12.75%, G: 32.04%, HC: 55.21%, Az: 10.40gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.10gr, 458.34 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</li> <li>- Huevo duro v2</li> <li>- Ensalada de espinacas con tomate</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.70%, G: 35.18%, HC: 46.12%, Az: 14.03gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.56gr, 447.02 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral hervido con tomate</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Fruta:sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 20.13%, G: 37.48%, HC: 42.39%, Az: 11.60gr Sal: 4.23gr, AGS: 2.91gr, 479.61 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.93%, G: 40.82%, HC: 47.26%, Az: 14.37gr Sal: 0.73gr, AGS: 3.39gr, 422.59 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.39%, G: 35.24%, HC: 47.37%, Az: 15.94gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.36gr, 414.45 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Merluza al horno con tomate</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.73%, G: 33.35%, HC: 51.92%, Az: 11.99gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.49gr, 448.74 Kcal</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuzes / 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)