

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;">1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 13.16%, G: 21.79%, HC: 65.05%, Az: 26.36gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.59gr, 696.35 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 15.78%, G: 36.02%, HC: 48.20%, Az: 21.34gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.41gr, 563.70 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p style="font-size: small;">P: 11.37%, G: 37.33%, HC: 51.30%, Az: 26.70gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.80gr, 493.31 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancho de merluza - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 15.51%, G: 25.17%, HC: 59.33%, Az: 4.20gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.85gr, 704.66 Kcal</p>
<p style="text-align: center;">8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al horno con aove y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 18.39%, G: 36.24%, HC: 45.37%, Az: 5.27gr Sal: 2.05gr, AGS: 3.44gr, 540.74 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 14.32%, G: 28.18%, HC: 57.51%, Az: 22.61gr Sal: 2.66gr, AGS: 3.12gr, 594.82 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral <p style="font-size: small;">P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de merluza - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 17.53%, G: 24.83%, HC: 57.63%, Az: 15.29gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.36gr, 562.15 Kcal</p>
<p style="text-align: center;">15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 10.63%, G: 27.05%, HC: 62.32%, Az: 27.52gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.54gr, 671.17 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún v1 - Hamburguesa de pollo al horno en salsa de pimientos y cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p style="font-size: small;">P: 21.00%, G: 27.36%, HC: 51.64%, Az: 20.53gr Sal: 4.67gr, AGS: 3.39gr, 534.73 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 16.88%, G: 29.46%, HC: 53.66%, Az: 6.97gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.83gr, 523.06 Kcal</p>
<p style="text-align: center;">22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Huevos revueltos - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 18.39%, G: 33.52%, HC: 48.08%, Az: 4.23gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.57gr, 586.76 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Pinchitos de pavo al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 13.78%, G: 28.02%, HC: 38.20%, Az: 22.03gr Sal: 1.74gr, AGS: 5.75gr, 692.18 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p style="font-size: small;">P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p style="font-size: small;">P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
29	30	1	2	3

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)