

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.89 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.45%, G: 36.43%, HC: 47.12%, Az: 19.18gr Sal: 1.40gr, AGS: 4.43gr, 581.60 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 13.95%, G: 30.15%, HC: 55.89%, Az: 18.37gr Sal: 2.00gr, AGS: 4.74gr, 586.85 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 14.99%, G: 36.48%, HC: 48.52%, Az: 21.38gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.80gr, 589.44 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 14.05gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.90gr, 531.29 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.61%, G: 40.78%, HC: 42.61%, Az: 17.42gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.75gr, 523.41 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 21.32gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.50gr, 427.97 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Croquetas de cocido</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 13.57%, G: 39.86%, HC: 47.56%, Az: 21.95gr Sal: 1.30gr, AGS: 5.11gr, 612.24 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.69gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Bacalao frito con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 15.36%, G: 36.23%, HC: 48.40%, Az: 23.67gr Sal: 1.49gr, AGS: 5.07gr, 565.24 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 13.10%, G: 35.89%, HC: 51.00%, Az: 20.12gr Sal: 2.12gr, AGS: 4.80gr, 477.93 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de merluza</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.33%, G: 30.77%, HC: 52.90%, Az: 17.64gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.45gr, 620.15 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.76%, G: 39.04%, HC: 48.20%, Az: 19.70gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.36gr, 488.92 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 17.28gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.77gr, 534.24 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 33.28%, G: 23.07%, HC: 43.65%, Az: 16.10gr Sal: 2.10gr, AGS: 1.82gr, 475.54 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 28.29gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.86gr, 471.68 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Códitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Pollo en salsa con champiñones</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 17.05%, G: 34.65%, HC: 48.30%, Az: 25.36gr Sal: 1.72gr, AGS: 4.54gr, 584.42 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 468.19 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Boquerones fritos</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 12.66%, G: 37.43%, HC: 49.91%, Az: 22.63gr Sal: 3.21gr, AGS: 4.06gr, 599.10 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 14.61%, G: 35.34%, HC: 50.06%, Az: 18.42gr Sal: 2.13gr, AGS: 4.55gr, 454.04 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Palometa guisada en salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 18.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.97gr, 506.98 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 30.94%, 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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)