

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Brócoli con patata hervida</li> <li>- Ensalada de lechuga y maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.62%, G: 32.56%, HC: 52.82%, Az: 12.35gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.20gr, 453.45 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Falafel al horno en salsa</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 9.49%, G: 35.99%, HC: 54.52%, Az: 30.96gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.64gr, 537.14 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.93%, G: 29.20%, HC: 62.87%, Az: 12.83gr Sal: 1.35gr, AGS: 1.73gr, 387.39 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Guisantes rehogados con zanahorias</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 8.62%, G: 35.54%, HC: 55.84%, Az: 31.06gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.80gr, 491.85 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Judías verdes salteadas con refrito de ajo y pimentón</li> <li>- Calabaza asada</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.10%, G: 31.07%, HC: 61.84%, Az: 12.78gr Sal: 0.84gr, AGS: 1.90gr, 392.53 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.24%, G: 33.74%, HC: 57.02%, Az: 30.84gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.14gr, 449.37 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta sin gluten con maíz, zanahoria y aceitunas.</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Champiñones salteados</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 7.81%, G: 36.68%, HC: 55.52%, Az: 14.10gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.53gr, 439.95 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos y remolacha (no queso)</li> <li>- Patatas con lentejas y acelgas estofadas</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.12%, G: 34.99%, HC: 52.89%, Az: 12.83gr Sal: 0.78gr, AGS: 1.55gr, 289.98 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral hervido con tomate</li> <li>- Pinchitos de tofu a la moruna</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 31.91%, HC: 55.67%, Az: 11.46gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.19gr, 386.37 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Brócoli con patata hervida</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.91%, G: 34.63%, HC: 57.46%, Az: 29.28gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.55gr, 467.87 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Tofu en salsa</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.46%, G: 32.21%, HC: 58.33%, Az: 27.58gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.57gr, 489.13 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</li> <li>- Coliflor con patata hervida</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.83%, G: 35.76%, HC: 50.41%, Az: 11.89gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.45gr, 461.06 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones</li> <li>- Tofu frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.93%, G: 34.02%, HC: 56.06%, Az: 13.11gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.62gr, 477.38 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con verduras</li> <li>- Judías verdes salteadas con champiñones y ajos</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 7.93%, G: 33.18%, HC: 58.89%, Az: 16.25gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.31gr, 448.32 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Calabaza asada</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.09%, G: 20.40%, HC: 62.51%, Az: 10.12gr Sal: 1.03gr, AGS: 1.09gr, 377.43 Kcal</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Pinchitos de tofu al horno en salsa de pimiento y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.69%, G: 21.01%, HC: 60.30%, Az: 27.70gr Sal: 1.60gr, AGS: 1.91gr, 462.75 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 7.32%, G: 31.87%, HC: 60.82%, Az: 16.77gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.00gr, 404.49 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</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: 8.40%, G: 30.81%, HC: 60.78%, Az: 30.04gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.11gr, 486.24 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Brócoli con patata hervida</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 10.82%, G: 35.93%, HC: 53.25%, Az: 14.78gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.13gr, 394.09 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramucos / 
  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.