

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.06gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.58%, G: 34.15%, HC: 50.26%, Az: 20.93gr Sal: 1.23gr, AGS: 4.44gr, 566.67 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Pimientos de colores salteados con tomate</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 24.86%, G: 28.01%, HC: 47.13%, Az: 29.41gr Sal: 1.93gr, AGS: 3.84gr, 636.28 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con verduras</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.30%, G: 35.75%, HC: 49.95%, Az: 12.43gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.17gr, 458.63 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.45%, G: 35.04%, HC: 50.51%, Az: 20.71gr Sal: 0.73gr, AGS: 3.02gr, 474.09 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pollo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.81%, G: 31.72%, HC: 55.47%, Az: 29.18gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.25gr, 431.60 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.04%, G: 30.76%, HC: 62.20%, Az: 18.53gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.23gr, 498.23 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 27.42%, G: 30.37%, HC: 42.21%, Az: 23.00gr Sal: 2.22gr, AGS: 5.60gr, 664.80 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.97%, G: 28.11%, HC: 55.92%, Az: 25.36gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.91gr, 527.32 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Contramuslo de pollo al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.01%, G: 33.37%, HC: 45.62%, Az: 23.93gr Sal: 1.87gr, AGS: 5.63gr, 602.16 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 12.53%, G: 45.41%, HC: 42.06%, Az: 26.85gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.32gr, 515.40 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 550.60 Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Pavo 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: 12.66%, G: 37.22%, HC: 50.12%, Az: 27.27gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.87gr, 561.71 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.02%, G: 40.34%, HC: 45.64%, Az: 18.19gr Sal: 1.79gr, AGS: 5.34gr, 638.52 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p><b>25</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 aliñado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 30.13%, G: 29.22%, HC: 40.64%, Az: 21.00gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.70gr, 569.07 Kcal</p>
<p><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>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.22%, G: 38.92%, HC: 46.86%, Az: 19.36gr Sal: 1.11gr, AGS: 5.20gr, 595.30 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Pavo al ajillo 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>P: 17.94%, G: 32.92%, HC: 49.14%, Az: 19.04gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.55gr, 666.12 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.22%, G: 43.49%, HC: 43.29%, Az: 21.27gr Sal: 1.23gr, AGS: 5.83gr, 602.62 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>

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