

Menú Enero 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salchicha al horno. - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 15.87%, G: 32.32%, HC: 51.81%, Az: 22.33gr Sat: 1.45gr, AGS: 2.87gr, 484.89 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta de temporada. <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.17%, G: 41.31%, HC: 44.52%, Az: 14.86gr Sat: 1.94gr, AGS: 4.01gr, 656.98 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 11.11%, G: 19.07%, HC: 69.82%, Az: 14.97gr Sat: 0.75gr, AGS: 1.51gr, 492.35 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogur. <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 16.55%, G: 28.05%, HC: 55.40%, Az: 21.56gr Sat: 1.03gr, AGS: 1.95gr, 423.59 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.34%, G: 38.64%, HC: 48.02%, Az: 12.31gr Sat: 1.50gr, AGS: 3.97gr, 553.53 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo,, zanahoria y pollo. - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 19.76%, G: 35.88%, HC: 44.36%, Az: 13.89gr Sat: 1.14gr, AGS: 2.89gr, 475.64 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 9.37%, G: 31.49%, HC: 59.13%, Az: 12.74gr Sat: 2.33gr, AGS: 3.21gr, 636.50 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.51%, G: 21.41%, HC: 64.08%, Az: 16.68gr Sat: 1.42gr, AGS: 2.61gr, 545.51 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de zanahoria y col - Yogur. <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 19.88%, G: 28.19%, HC: 51.93%, Az: 21.30gr Sat: 1.00gr, AGS: 2.02gr, 443.47 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Abadejo frito - Patatas al horno - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 11.89%, G: 30.34%, HC: 57.77%, Az: 21.93gr Sat: 0.83gr, AGS: 2.59gr, 592.64 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 18.58%, G: 18.16%, HC: 63.26%, Az: 15.29gr Sat: 1.01gr, AGS: 1.32gr, 469.03 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, y maíz - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.96%, G: 30.19%, HC: 55.85%, Az: 12.04gr Sat: 1.19gr, AGS: 3.01gr, 498.75 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga,, tomate, y ,maíz - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 11.38%, G: 33.64%, HC: 54.98%, Az: 20.67gr Sat: 2.06gr, AGS: 2.55gr, 479.64 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Judías verdes, zanahorias al vapor - Yogur. <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 20.48%, G: 22.91%, HC: 56.61%, Az: 22.59gr Sat: 1.41gr, AGS: 1.96gr, 515.07 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo - Albóndigas all homocon salsa de tomate, pimiento y cebolla - Menestra de zanahoria y guisantes hervida. - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 16.35%, G: 25.64%, HC: 58.01%, Az: 14.29gr Sat: 1.21gr, AGS: 2.61gr, 614.90 Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Salmón al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas al horno - Fruta de temporada <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.95%, G: 35.75%, HC: 50.30%, Az: 17.95gr Sat: 2.82gr, AGS: 2.82gr, 490.91 Kcal</p>	1	2	3	4

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por otra debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.