

2 LUNES

DÍA NO LECTIVO



9 LUNES

PAELLA VALENCIANA

PESCADILLA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN DE MAÍZ PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
728	95	33	24	3,6	161	4,6	232

16 LUNES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN DE MAÍZ MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	94	27	24	4,7	206	7	198

23 LUNES

FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA

PAN DE MAÍZ MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87	19	25,7	5,8	180	6,8	1036

30 LUNES

MACARRONES DE MAÍZ CON TOMATE

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA

PAN DE MAÍZ GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	74	31	25	5,3	166	5,4	103

3 MARTES

ESPAGUETIS DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN DE MAÍZ MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	75	26	23,4	4,4	147	5	130

10 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS *(CRIBADAS Y LAVADAS)

PAN DE MAÍZ MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	80	33	26	4,7	259	10	778

17 MARTES

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS* CON VERDURAS *(CRIBADAS Y LAVADAS)

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN DE MAÍZ MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	71	30	27	5,1	235	9,6	998

24 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN DE MAÍZ MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	71	37	27	4,7	251	8,5	781

4 MIÉRCOLES

GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN DE MAÍZ MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	72	23	25	5	177	6,8	1416

11 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON **ARROZ INTEGRAL**

PAN DE MAÍZ PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	91	32	19	4,6	188	6,2	457

18 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS

PAN DE MAÍZ PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	29	21,4	5,1	344	4,9	1772

25 MIÉRCOLES

FESTIVO LOCAL

PAN DE MAÍZ PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

5 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

PAN DE MAÍZ PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128

12 JUEVES

MACARRONES DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN DE MAÍZ MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	72	25,4	24,6	5,2	239	5,1	449

19 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

PAN DE MAÍZ MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	89	29	24,8	6,3	376	10	1128

26 JUEVES

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN DE MAÍZ PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
671	72	36	26	6,6	306	7,1	935

6 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS **EN SALSA (SIN GLUTEN) CON ARROZ INTEGRAL**

PAN DE MAÍZ PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	86	27	24,5	5	202	8,6	1385

13 VIERNES

CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS *

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN DE MAÍZ PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	85	29	28,5	6,1	338	8,7	676

20 VIERNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN DE MAÍZ PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	72	26	25,8	6,3	165	4,9	1134

27 VIERNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

POTAJE DE **GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL**

PAN DE MAÍZ PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
698	72	22	29	4,8	189	6,2	720



Símbolos de Alérgenos

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA MES DE NOVIEMBRE:

FRUTAS: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA