

<p>ARROZ COCIDO CON SALSAS DE TOMATE ATUN AL HORNO CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS COCIDAS (trazas)</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 675KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS CROQUETAS CON ENSALADA IV ESTACIONES</p> <p>PAN FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 674 KCAL HC.: 83.3G PROT.: 26.4G LÍPIDOS: 27.2G</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>CAZUELA DE FIDEOS (fideos, patata, pescado)</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE(guisada con guisantes y perejil) CON GUISANTES Y PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 692 KCAL HC.: 100.5G PROT.: 21.6G LÍPIDOS: 23.9G</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>CREMA DE CALABACIN (patatas, calabacín, cebolla)</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO/PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 690 KCAL HC.: 83.3G PROT.: 26.6G LÍPIDOS: 27.7G</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzos ,patatas y hortalizas)</p> <p>TORTILLA FRANCESA/ENSALADA IV ESTACIONES.</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 639 KCAL HC.: 82G PROT.: 23.6G LÍPIDOS: 25.9G</p> <p style="text-align: right;">12</p>
<p>CREMA DE ZANAHORIAS (patatas, zanahoria, puerro, cebolla)</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ PILAFA (cocido con cebolla al horno)</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 656 KCAL HC.: 83.1G PROT.: 26.7G LÍPIDOS: 24.9G</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN</p> <p>VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA</p> <p>PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 697 KCAL HC.: 87G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.2G</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS(Patatas. alubias blancas. pimiento)</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS/MAIZ</p> <p>SALTEADO Y ZANAHORIAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 634 KCAL HC.: 91.2G PROT.: 24.9G LÍPIDOS: 21.7G</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>GUISAILLO DE POLLO (patatas, pollo. guisantes, zanahorias)</p> <p>SALMON AL HORNO/PISTO(tomate, berenjena, calabacín, pimiento, cebolla)</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 667 KCAL HC.: 85.2G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.8G</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS NUGGET DE POLLO CON ENSALADA ,TOMATE,MAIZ,ACEITUNAS</p> <p>PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 655 KCAL HC.: 83.7G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.6G</p> <p style="text-align: right;">19</p>
<p>SOPA DE ESTRELLITAS(pasta, caldo de pollo y verduras)</p> <p>MERLUZA EMPANADA /JUDIAS VERDES</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 627 KCAL. HC: 93.3G PROT.: 26G LÍPIDOS: 24.9G</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA.</p> <p>PAN INTEGRAL. . FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 701 KCAL HC.: 93.8G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 25.5G</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS (judias,zanahorias y cebolla)</p> <p>CARNE EN SALSA /PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.2G</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA (tomate, maíz, aceitunas)</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 628 KCAL HC.: 81.7G PROT.: 25.7G LÍPIDOS: 22.7G</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>CREMA DE CALABAZA(patatas, Calabaza, puerro, cebolla)</p> <p>AGUJA EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 608 KCAL HC.: 91G PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 21.7G</p> <p style="text-align: right;">26</p>
<p>ESPIRALES CON TOMATE Y CHAMPIÑON</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE(guisada con guisantes y perejil) con CALABACIN Y PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 654 KCAL HC.: 88G PROT.: 20.4G LÍPIDOS: 22.4G</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>CREMA DE VERDURAS(patatas, calabacín, judías verdes, puerro, cebolla)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 80.7G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>COCIDO ANDALUZ FLAMENQUIN CON ENSALADA,</p> <p>PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 675 KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p style="text-align: right;">31</p>	<p>SOPA DE FIDEOS(fideos, caldo de pollo y verduras)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA/MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 653 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G</p> <p style="text-align: right;">01</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS AGUJA AL HORNO CON PISTO DE VERDURAS</p> <p>PAN INTEGRAL. FRUTA.AGUA</p> <p>ENERGÍA: 629 KCAL HC.:81.4G PROT.: 26.2G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">02</p>

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias .Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS. Catering ibagar. *Según temporada la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta: manzana, mandarina, pera, ciruela, naranja y plátano.*

