

Menú Enero 2021

Colegios, Alergia a la proteína de la leche de la vaca

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
			- Crema de zanahoria, calabaza y calabacín - Pinchitos de pollo al horno - Arroz blanco salteado - Fruta:naranja - Pan ecológico	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Macarrones con tomate y champiñones - Yogurt de soja - Pan ecológico
- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus - Fruta:naranja - Pan ecológico	- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa. - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan ecológico	- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Merluza empanada al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Fruta: plátano - Pan integral	- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de atún al horno con tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico
P: 18.81%, G: 29.65%, HC: 51.54%, Az: 16.49gr Sal: 5.75gr, AGS: 2.97gr, 615.29 Kcal	P: 11.21%, G: 39.88%, HC: 48.91%, Az: 21.00gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.31gr, 588.00 Kcal	P: 12.18%, G: 22.49%, HC: 65.33%, Az: 22.00gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.00gr, 512.22 Kcal	P: 17.87%, G: 28.60%, HC: 53.54%, Az: 26.73gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.80gr, 576.62 Kcal	P: 16.07%, G: 38.54%, HC: 45.39%, Az: 11.99gr Sal: 0.69gr, AGS: 3.47gr, 506.23 Kcal
18	19	20	21	22
- Crema de patata, calabacín y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajitos - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:manzana - Pan ecológico	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico	- Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Abadejo en salsa verde - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y palmito - Fruta:pera - Pan ecológico	- Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga y tomate - Yogurt de soja - Pan integral	- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico
P: 17.17%, G: 39.84%, HC: 42.98%, Az: 19.41gr Sal: 2.38gr, AGS: 6.72gr, 578.86 Kcal	P: 10.68%, G: 29.31%, HC: 60.02%, Az: 23.96gr Sal: 0.62gr, AGS: 2.29gr, 493.06 Kcal	P: 18.31%, G: 24.01%, HC: 57.68%, Az: 22.85gr Sal: 6.56gr, AGS: 2.23gr, 600.81 Kcal	P: 17.53%, G: 31.69%, HC: 50.78%, Az: 4.79gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.46gr, 601.81 Kcal	P: 15.06%, G: 32.53%, HC: 52.42%, Az: 20.72gr Sal: 3.70gr, AGS: 3.21gr, 606.52 Kcal
25	26	27	28	29
- Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimienta - Pinchitos de pavo al horno - Patatas a lo pobre al horno - Fruta:pera - Pan ecológico	- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico	- Crema de calabaza - Rosada al horno con aove y perejil - Arroz hervido con calabacín y berenjena - Fruta:manzana - Pan ecológico	- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta:naranja - Pan integral	- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Cazuela de fideos con bacalao - Yogurt de soja - Pan ecológico
P: 16.08%, G: 32.00%, HC: 51.92%, Az: 22.63gr Sal: 4.89gr, AGS: 3.67gr, 665.24 Kcal	P: 11.60%, G: 27.90%, HC: 60.50%, Az: 23.60gr Sal: 0.80gr, AGS: 2.34gr, 485.24 Kcal	P: 12.85%, G: 15.71%, HC: 71.44%, Az: 21.29gr Sal: 2.70gr, AGS: 2.29gr, 672.27 Kcal	P: 14.37%, G: 33.73%, HC: 51.90%, Az: 18.29gr Sal: 4.21gr, AGS: 3.04gr, 589.15 Kcal	P: 18.40%, G: 18.08%, HC: 63.52%, Az: 6.42gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.83gr, 535.82 Kcal

NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES: F.Cascara / Ajo / Mostaza / Sesamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos. La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Catering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.

Elaborado por: María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)