

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro 🥗🥑🌽🐟🥚 - Pasta de arroz con tomate, salchichas y queso 🍝🌭🧀 - Fruta: manzana 🍏 - Pan sin gluten P: 11.38%, G: 42.13%, HC: 46.49%, Az: 20.53gr Sal: 2.57gr, AGS: 7.05gr, 621.45 Kcal
13 - Crema de calabacín y puerros - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟🌿 - Patatas gajo especiadas al horno 🍟 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten P: 10.26%, G: 37.46%, HC: 52.28%, Az: 29.48gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.26gr, 540.18 Kcal	14 - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento 🥗 - Tortilla de patatas con cebolla 🥔🌿 - Tomate y pepino aliñado 🍅 - Fruta: sandía 🍉 - Pan sin gluten P: 10.83%, G: 33.81%, HC: 55.35%, Az: 7.87gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.01gr, 389.75 Kcal	15 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes 🍚 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa 🍖 - Judías verdes salteadas - Fruta: melocotón 🍑 - Pan sin gluten P: 10.21%, G: 32.06%, HC: 57.73%, Az: 13.90gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.57gr, 478.70 Kcal	16 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria 🍲 - Bacalao al horno 🐟🔥 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 🥗🥕🌽 - Fruta: manzana 🍏 - Pan sin gluten P: 18.11%, G: 31.59%, HC: 50.31%, Az: 18.79gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.34gr, 494.48 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro 🥗🥑🌽🐟🥚 - Pasta de arroz con tomate, ternera y queso 🍝🥩🧀 - Fruta: melón 🍈 - Pan sin gluten P: 14.82%, G: 40.99%, HC: 44.19%, Az: 11.78gr Sal: 1.39gr, AGS: 6.51gr, 619.89 Kcal
20 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲🐔 - Salmón al limón al horno 🐟🍋🔥 - Zanahoria hervida 🥕 - Fruta: pera 🍐 - Pan sin gluten P: 17.85%, G: 36.46%, HC: 45.69%, Az: 20.18gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.98gr, 509.46 Kcal	21 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria 🥗 - Pavo al ajillo al horno 🍖🔥 - Patatas al horno 🍟 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten P: 11.49%, G: 41.49%, HC: 47.01%, Az: 31.44gr Sal: 0.78gr, AGS: 3.16gr, 551.91 Kcal	22 - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes 🍲🐔 - Rosada al horno con tomillo 🍷🌿🔥 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas 🥗🥕🌽🥑 - Fruta: ciruela 🍑 - Pan sin gluten P: 13.93%, G: 29.18%, HC: 56.89%, Az: 17.87gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.49gr, 541.50 Kcal	23 - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento 🥗 - Tortilla de patatas con calabacín 🥔🥕🔥 - Tomate aliñado 🍅 - Fruta: melón 🍈 - Pan sin gluten P: 10.62%, G: 35.13%, HC: 54.25%, Az: 9.93gr Sal: 0.69gr, AGS: 2.35gr, 423.95 Kcal	24 - Ensalada de tomate, espinacas, huevo duro y lechuga 🥗🍅🥚🥕 - Pasta de arroz con tomate, berenjena y queso 🍝🍆🧀 - Fruta: manzana 🍏 - Pan sin gluten P: 9.75%, G: 29.53%, HC: 60.72%, Az: 17.23gr Sal: 1.24gr, AGS: 4.34gr, 541.81 Kcal
27 - Crema de calabacín y puerros - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria 🍲🐔 - Patatas gajo especiadas al horno 🍟 - Fruta: sandía 🍉 - Pan sin gluten P: 12.25%, G: 39.55%, HC: 48.20%, Az: 12.89gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.61gr, 429.73 Kcal	28 - Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata y zanahoria 🍲🐔 - Abadejo al horno con aove y perejil 🐟🔥🌿 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas 🥗🥕🌽🥑 - Fruta: manzana 🍏 - Pan sin gluten P: 17.11%, G: 25.49%, HC: 57.40%, Az: 17.52gr Sal: 2.85gr, AGS: 1.71gr, 448.80 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito 🥗🥕🌽🥑 - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes 🍚🍖 - Fruta: melocotón 🍑 - Pan sin gluten P: 10.45%, G: 28.60%, HC: 60.95%, Az: 12.29gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.41gr, 486.54 Kcal	30 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria 🍲 - Tortilla francesa al horno 🍳🔥 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate 🍲 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten P: 12.78%, G: 32.89%, HC: 54.33%, Az: 28.36gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.42gr, 540.60 Kcal	1 - Pasta de arroz con tomate 🍝 - Lomo de atún encebollado 🐟🥕🔥 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 🥗🥕🌽 - Fruta: melón 🍈 - Pan sin gluten P: 12.53%, G: 32.61%, HC: 54.87%, Az: 15.68gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.85gr, 511.30 Kcal

🍷 F. Cáscara / 🌿 Apio / 🍯 Mostaza / 🌱 Sésamo / 🍷 SO2 / 🐞 Moluscos / 🥜 Altramuzes / 🍷 Gluten / 🐞 Crustáceos / 🍳 Huevos / 🐟 Pescados / 🌱 Cacahuets / 🌱 Soja / 🥛 Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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