

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 - Macarrones con tomate, champiñones y queso - Fruta: manzana - Pan integral P: 14.20%, G: 29.97%, HC: 55.83%, Az: 20.72gr Sal: 1.66gr, AGS: 5.16gr, 608.67 Kcal
13 - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 12.28%, G: 32.74%, HC: 54.98%, Az: 29.84gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.94gr, 550.18 Kcal	14 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: sandía - Pan ecológico P: 15.46%, G: 24.73%, HC: 59.81%, Az: 7.64gr Sal: 1.95gr, AGS: 1.65gr, 431.99 Kcal	15 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Pollo al horno - Judías verdes salteadas - Fruta: melocotón - Pan ecológico P: 25.19%, G: 22.95%, HC: 51.86%, Az: 13.69gr Sal: 1.58gr, AGS: 2.17gr, 546.45 Kcal	16 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral P: 14.03%, G: 31.14%, HC: 54.83%, Az: 19.25gr Sal: 1.79gr, AGS: 2.13gr, 509.32 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: melón - Pan ecológico P: 15.64%, G: 30.27%, HC: 54.10%, Az: 12.43gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.88gr, 546.47 Kcal
20 - Puchero de patata, zanahoria y garbanzos - Salmón al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico P: 18.42%, G: 29.31%, HC: 52.27%, Az: 22.84gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.37gr, 478.48 Kcal	21 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 13.38%, G: 37.56%, HC: 49.06%, Az: 31.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.81gr, 546.61 Kcal	22 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico P: 15.53%, G: 23.35%, HC: 61.11%, Az: 18.17gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.16gr, 578.82 Kcal	23 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta: melón - Pan integral P: 14.78%, G: 26.91%, HC: 58.31%, Az: 9.94gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.16gr, 461.68 Kcal	24 - Ensalada de tomate, espinacas, huevo duro y lechuga - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 14.23%, G: 26.15%, HC: 59.62%, Az: 17.96gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.48gr, 496.29 Kcal
27 - Crema de calabacín y puerros - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: sandía - Pan ecológico P: 14.73%, G: 34.28%, HC: 50.99%, Az: 13.00gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.26gr, 427.41 Kcal	28 - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Abadejo frito - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 18.71%, G: 28.24%, HC: 53.04%, Az: 18.69gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.82gr, 554.72 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Arroz guisado con pollo - Fruta: melocotón - Pan ecológico P: 14.03%, G: 19.31%, HC: 66.66%, Az: 13.95gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.50gr, 468.38 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 integral P: 14.67%, G: 28.89%, HC: 56.44%, Az: 28.71gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.24gr, 533.77 Kcal	1 - Espirales con tomate - Lomo de atún encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: melón - Pan ecológico P: 15.44%, G: 28.00%, HC: 56.57%, Az: 20.98gr Sal: 2.85gr, AGS: 2.43gr, 559.07 Kcal

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 zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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