

Menú Septiembre 2021

Colegio, Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y atún - Pasta de arroz con tomate, salchichas y queso - Fruta: manzana - Pan integral
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	14 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Pollo al horno - Tomate y pepino aliñado - Fruta: sandía - Pan ecológico	15 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Judías verdes salteadas - Fruta: melocotón - Pan ecológico	16 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral	17 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Pasta de arroz con tomate, ternera y queso - Fruta: melón - Pan ecológico
P: 12.28%, G: 32.74%, HC: 54.98%, Az: 29.84gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.94gr, 550.18 Kcal	P: 34.37%, G: 18.80%, HC: 46.83%, Az: 8.09gr Sal: 1.65gr, AGS: 1.41gr, 444.12 Kcal	P: 12.42%, G: 27.34%, HC: 60.24%, Az: 14.01gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.22gr, 476.38 Kcal	P: 14.03%, G: 31.14%, HC: 54.83%, Az: 19.25gr Sal: 1.79gr, AGS: 2.13gr, 509.32 Kcal	P: 15.06%, G: 35.91%, HC: 49.03%, Az: 11.73gr Sal: 1.47gr, AGS: 5.11gr, 576.42 Kcal
20 - Puchero de patata, zanahoria y garbanzos - Salmón al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico	21 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico	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	23 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Pollo al horno - Tomate aliñado - Fruta: melón - Pan integral	24 - Ensalada de tomate, espinacas y lechuga - Pasta de arroz con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico
P: 18.42%, G: 29.31%, HC: 52.27%, Az: 22.84gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.37gr, 478.48 Kcal	P: 13.38%, G: 37.56%, HC: 49.06%, Az: 31.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.81gr, 546.61 Kcal	P: 15.53%, G: 23.35%, HC: 61.11%, Az: 18.17gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.16gr, 578.82 Kcal	P: 31.78%, G: 21.27%, HC: 46.95%, Az: 10.21gr Sal: 1.67gr, AGS: 1.92gr, 476.51 Kcal	P: 9.70%, G: 22.72%, HC: 67.59%, Az: 17.19gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.94gr, 498.69 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	28 - Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata y zanahoria - Abadejo frito - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan ecológico	29 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes - Fruta: melocotón - Pan ecológico	30 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Pavo al ajillo al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral	1 - Pasta de arroz con tomate - Lomo de atún encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: melón - Pan ecológico
P: 14.73%, G: 34.28%, HC: 50.99%, Az: 13.00gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.26gr, 427.41 Kcal	P: 18.65%, G: 26.68%, HC: 54.68%, Az: 18.15gr Sal: 2.00gr, AGS: 1.84gr, 605.26 Kcal	P: 12.63%, G: 23.94%, HC: 63.43%, Az: 12.40gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.06gr, 484.22 Kcal	P: 14.92%, G: 31.28%, HC: 53.80%, Az: 29.88gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.58gr, 580.01 Kcal	P: 13.61%, G: 32.79%, HC: 53.60%, Az: 15.87gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.05gr, 545.93 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)

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