

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 salsa de tomate y champiñones - Fruta: manzana - Pan integral P: 13.34%, G: 26.96%, HC: 59.70%, Az: 26.10gr Sal: 3.08gr, AGS: 2.98gr, 528.99 Kcal
13 - Crema de calabacín y puerros - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 12.21%, G: 33.30%, HC: 54.49%, Az: 29.59gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.91gr, 537.86 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 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Judías verdes salteadas - Fruta: melocotón - Pan ecológico P: 12.42%, G: 27.34%, HC: 60.24%, Az: 14.01gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.22gr, 476.38 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 - Fruta: melón - Pan ecológico P: 13.38%, G: 29.19%, HC: 57.43%, Az: 19.63gr Sal: 2.84gr, AGS: 3.04gr, 526.60 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 y berenjena - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 13.32%, G: 22.78%, HC: 63.90%, Az: 18.17gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.47gr, 506.69 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 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 magro, tomate y guisantes - Fruta: melocotón - Pan ecológico P: 12.63%, G: 23.94%, HC: 63.43%, Az: 12.40gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.06gr, 484.22 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 / 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.