

Menú Septiembre 2021

Colegio, Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, salchichas y queso - Fruta: manzana - Pan integral P: 13.94%, G: 40.66%, HC: 45.40%, Az: 21.85gr Sal: 2.87gr, AGS: 6.86gr, 629.46 Kcal
13 - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Pollo al horno - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 24.22%, G: 23.65%, HC: 52.12%, Az: 30.72gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.45gr, 584.02 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 - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral P: 15.11%, G: 35.98%, HC: 48.92%, Az: 20.64gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.78gr, 556.02 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 - Tortilla francesa - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico P: 13.24%, G: 35.56%, HC: 51.20%, Az: 23.02gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.16gr, 499.98 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 rojo - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico P: 17.07%, G: 26.15%, HC: 56.78%, Az: 18.62gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.75gr, 638.23 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 - Revuelto de champiñones - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 14.44%, G: 31.39%, HC: 54.16%, Az: 19.02gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.69gr, 531.01 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 - Contramuslo de pollo al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: melón - Pan ecológico P: 16.83%, G: 28.70%, HC: 54.47%, Az: 19.33gr Sal: 2.96gr, AGS: 2.65gr, 581.08 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.

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