

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

31 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 19.73%, G: 35.10%, HC: 45.16%, Az: 17.11gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.57gr, 435.14 Kcal	1 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 17.70%, G: 29.32%, HC: 53.99%, Az: 16.59gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.32gr, 395.67 Kcal	2 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Alcachofas rehogadas con cebolla y ajo - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan ecológico P: 8.44%, G: 30.62%, HC: 60.94%, Az: 21.18gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.58gr, 525.47 Kcal	3 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Bacalao al horno con ajitos - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral P: 13.99%, G: 31.30%, HC: 54.71%, Az: 30.44gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.62gr, 551.37 Kcal	4 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal
7 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.1 - Zanahoria hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 17.07%, G: 35.70%, HC: 47.23%, Az: 20.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.84gr, 527.16 Kcal	8 - Arroz hervido con tomate - Huevos revueltos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 11.38%, G: 35.55%, HC: 53.07%, Az: 14.16gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.42gr, 498.23 Kcal	9 - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico P: 18.14%, G: 38.89%, HC: 42.97%, Az: 19.51gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.62gr, 472.29 Kcal	10 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Huevo duro - Fruta: plátano - Pan integral P: 14.54%, G: 25.79%, HC: 59.67%, Az: 28.54gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.66gr, 505.29 Kcal	11 - Cazuela de fideos vegetal - Tortilla de patatas con calabacín ta - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 10.33%, G: 34.39%, HC: 55.29%, Az: 15.03gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.74gr, 498.20 Kcal
14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Judías verdes salteadas con zanahoria y coliflor - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 8.43%, G: 38.52%, HC: 53.05%, Az: 19.05gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.22gr, 377.83 Kcal	15 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 11.07%, G: 36.43%, HC: 52.51%, Az: 32.23gr Sal: 1.74gr, AGS: 4.05gr, 566.87 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Abadejo guisado con guisantes y cebolla - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 21.85%, G: 24.03%, HC: 54.12%, Az: 19.11gr Sal: 2.66gr, AGS: 1.65gr, 454.84 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta:pera - Pan integral P: 9.41%, G: 30.55%, HC: 60.04%, Az: 19.33gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.04gr, 409.48 Kcal	18 - Cazuela de arroz vegetal - Lomo de atún encebollado al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 14.59%, G: 32.31%, HC: 53.10%, Az: 20.36gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.59gr, 509.73 Kcal
21 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 15.23%, G: 30.98%, HC: 53.79%, Az: 18.07gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.43gr, 541.11 Kcal	22 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Patatas cocidas con judías verdes - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 9.58%, G: 38.03%, HC: 52.39%, Az: 17.83gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.24gr, 380.70 Kcal	23 - Cazuela de arroz vegetal - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico P: 12.23%, G: 35.32%, HC: 52.46%, Az: 20.21gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.42gr, 499.39 Kcal	24 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Bacalao frito - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan integral P: 14.95%, G: 28.18%, HC: 56.87%, Az: 25.51gr Sal: 1.40gr, AGS: 1.82gr, 485.04 Kcal	25 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 10.83%, G: 33.73%, HC: 55.44%, Az: 16.94gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.81gr, 437.31 Kcal
28	1	2	3	4

 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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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