

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🌱 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil 🌿 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 19.52%, G: 32.43%, HC: 48.05%, Az: 15.63gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.92gr, 570.64 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla 🍳 - Tomate y pepino aliñado 🌿 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 7.55%, G: 36.76%, HC: 55.69%, Az: 15.86gr Sal: 0.63gr, AGS: 1.55gr, 288.31 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🍳 - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 14.31%, G: 31.37%, HC: 54.32%, Az: 16.93gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.50gr, 561.96 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🌿 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🌿 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 15.76%, G: 32.73%, HC: 51.51%, Az: 28.13gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.96gr, 572.75 Kcal	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🌿 - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 7.99%, G: 30.78%, HC: 61.24%, Az: 16.25gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.87gr, 526.26 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.80%, G: 36.24%, HC: 50.96%, Az: 28.72gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.37gr, 505.61 Kcal	5 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🌿 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🌿 - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 15.00%, G: 35.01%, HC: 49.99%, Az: 20.00gr Sal: 2.86gr, AGS: 2.88gr, 540.90 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🌿 - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 10.41%, G: 28.74%, HC: 60.85%, Az: 19.03gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.22gr, 489.01 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🌿 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.22%, G: 29.52%, HC: 57.26%, Az: 31.38gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.45gr, 546.29 Kcal	8 - Pasta sin gluten con tomate - Tortilla francesa al horno 🍳 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🌿 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 8.18%, G: 46.39%, HC: 45.43%, Az: 16.71gr Sal: 1.63gr, AGS: 4.90gr, 587.22 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo 🌱 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🌿 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 18.18%, G: 33.71%, HC: 48.11%, Az: 16.55gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.55gr, 446.93 Kcal	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🌿 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 13.82%, G: 29.60%, HC: 56.58%, Az: 18.48gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.51gr, 527.57 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍳 - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 8.21%, G: 36.20%, HC: 55.59%, Az: 21.36gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.88gr, 511.12 Kcal	21 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🌱 - Tortilla de patatas con calabacín 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🌿 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.20%, G: 30.39%, HC: 57.41%, Az: 27.12gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.72gr, 571.67 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros con queso 🌿 - Abadejo al horno con aove - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.17%, G: 38.16%, HC: 48.67%, Az: 26.34gr Sal: 2.71gr, AGS: 3.67gr, 487.70 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🌿 - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 15.49%, G: 21.44%, HC: 63.07%, Az: 20.17gr Sal: 0.73gr, AGS: 1.65gr, 511.21 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🍳 - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 9.07%, G: 33.63%, HC: 57.30%, Az: 24.94gr Sal: 0.78gr, AGS: 5.16gr, 586.37 Kcal	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🌿 - Tortilla de patata con cebolla 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🌿 - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 6.26%, G: 38.41%, HC: 55.33%, Az: 23.05gr Sal: 0.84gr, AGS: 1.90gr, 325.72 Kcal	28 - Sopa con garbanzos, pollo, patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🌿 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🍳 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 17.04%, G: 23.08%, HC: 59.88%, Az: 27.57gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.14gr, 589.97 Kcal	29 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍳 - Tomate aliñado 🌿 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 12.64%, G: 26.52%, HC: 60.84%, Az: 15.19gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.34gr, 550.40 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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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