

Menú Abril 2022

Colegio, Sin carne

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)  - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil  - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan ecológico  P: 19.47%, G: 30.72%, HC: 49.81%, Az: 17.51gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.84gr, 576.92 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con calabacín ta  - Tomate y pepino aliñado  - Fruta: naranja - Pan ecológico  P: 10.43%, G: 33.52%, HC: 56.05%, Az: 15.91gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.20gr, 240.95 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con aove y perejil  - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 16.07%, G: 29.45%, HC: 54.48%, Az: 16.46gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.05gr, 505.36 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 integral  P: 17.71%, G: 31.05%, HC: 51.24%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.14 Kcal	1 - 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
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Huevos revueltos  - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico  P: 11.73%, G: 38.61%, HC: 49.67%, Az: 28.05gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.47gr, 462.58 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 ecológico  P: 17.04%, G: 33.31%, HC: 49.64%, Az: 20.05gr Sal: 2.93gr, AGS: 2.53gr, 493.54 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria  - Arroz guisado con verduras - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 8.75%, G: 23.38%, HC: 67.87%, Az: 24.00gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.08gr, 560.39 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 integral  P: 15.07%, G: 27.43%, HC: 57.50%, Az: 31.55gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.18gr, 496.68 Kcal	8 - Espirales con salsa de tomate v.1  - Tortilla francesa al horno  - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria  - Fruta: naranja - Pan ecológico  P: 11.70%, G: 42.16%, HC: 46.14%, Az: 15.23gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.86gr, 510.51 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria  - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil  - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico  P: 18.23%, G: 38.61%, HC: 43.16%, Az: 16.56gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.86gr, 439.77 Kcal	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Tortilla de acelgas  - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz  - Fruta: naranja - Pan ecológico  P: 11.52%, G: 34.26%, HC: 54.22%, Az: 18.45gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.28gr, 506.06 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro  - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 13.45%, G: 23.54%, HC: 63.00%, Az: 21.33gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.32gr, 415.74 Kcal	21 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)  - Tortilla de patatas con calabacín ta  - Ensalada de lechuga, zanahoria y col  - Fruta: plátano - Pan integral  P: 12.25%, G: 28.85%, HC: 58.90%, Az: 29.12gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.72gr, 575.70 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros con queso  - Abadejo frito  - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico  P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento  - Verduras en salsa con patata - Fruta: manzana - Pan ecológico  P: 13.12%, G: 18.74%, HC: 68.14%, Az: 20.20gr Sal: 0.75gr, AGS: 1.20gr, 436.45 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz  - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado  - Fruta: plátano - Pan ecológico  P: 11.97%, G: 31.05%, HC: 56.98%, Az: 27.65gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.81gr, 519.51 Kcal	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1  - Tortilla de patata con cebolla ta  - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 8.49%, G: 35.92%, HC: 55.58%, Az: 23.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.55gr, 278.36 Kcal	28 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 (sin pollo)  - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2  - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor  - Fruta: plátano - Pan integral  P: 18.43%, G: 20.75%, HC: 60.83%, Az: 27.70gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.85gr, 535.56 Kcal	29 - Cazuela de arroz vegetal - Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y huevo duro  - Tomate aliñado  - Fruta: naranja - Pan ecológico  P: 9.47%, G: 43.67%, HC: 46.86%, Az: 17.10gr Sal: 1.25gr, AGS: 4.41gr, 547.33 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)

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