

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 ecológico 🌾 P: 21.87%, G: 30.58%, HC: 47.55%, Az: 15.68gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.57gr, 523.28 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con calabacín 🍳 - 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 - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🍳 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾 P: 16.20%, G: 29.43%, HC: 54.36%, Az: 16.98gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 514.60 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 y zanahoria 🍅 - Lacitos con tomate y berenjena 🍅 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾 P: 10.53%, G: 28.25%, HC: 61.22%, Az: 17.69gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.11gr, 467.56 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 ecológico 🌾 P: 14.82%, G: 34.50%, HC: 50.68%, Az: 28.77gr Sal: 0.96gr, AGS: 3.02gr, 458.25 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 pollo v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾 P: 12.56%, G: 24.14%, HC: 63.30%, Az: 19.14gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.87gr, 486.69 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, zanahoria y pollo 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾 P: 21.09%, G: 31.44%, HC: 47.47%, Az: 16.60gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.20gr, 399.57 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 ecológico 🌾 P: 15.81%, G: 27.35%, HC: 56.84%, Az: 18.53gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.16gr, 480.21 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, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Tortilla de patatas con calabacín 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🍷 - Fruta: plátano - Pan integral 🌾 P: 13.85%, G: 28.51%, HC: 57.65%, Az: 27.29gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.45gr, 522.06 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros - Abadejo frito 🐟 - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾 P: 9.95%, G: 42.24%, HC: 47.82%, Az: 26.55gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.66gr, 490.14 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾 P: 17.75%, G: 18.26%, HC: 63.98%, Az: 20.22gr Sal: 0.80gr, AGS: 1.30gr, 463.85 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🍷 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍷 - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾 P: 12.44%, G: 23.11%, HC: 64.45%, Az: 28.11gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.56gr, 485.22 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 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 patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🐟 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🍷 - Fruta: plátano - Pan integral 🌾 P: 18.47%, G: 20.96%, HC: 60.58%, Az: 28.32gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.86gr, 503.31 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 ecológico 🌾 P: 14.42%, G: 24.11%, HC: 61.47%, Az: 15.24gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.99gr, 503.04 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.