

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)  - Bacalao al horno con ajitos v.2  - Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico  P: 14.69%, G: 29.38%, HC: 55.93%, Az: 30.77gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.39gr, 559.40 Kcal	31 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1  - Habitas baby salteadas con cebolla - Patatas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico  P: 9.68%, G: 48.07%, HC: 42.25%, Az: 16.60gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.84gr, 384.59 Kcal	1 - Cazuela de arroz vegetal - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1  - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 12.49%, G: 34.69%, HC: 52.82%, Az: 21.40gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.77gr, 512.94 Kcal	2 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta  - Tomate aliñado  - Fruta: plátano - Pan integral  P: 13.98%, G: 19.25%, HC: 66.77%, Az: 26.67gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.33gr, 399.86 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas  - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1  - Fruta: sandía - Pan ecológico  P: 11.80%, G: 22.08%, HC: 66.12%, Az: 16.28gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.25gr, 361.63 Kcal
6 - Crema de calabacín y puerros - Tortilla francesa - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico  P: 9.22%, G: 31.97%, HC: 58.80%, Az: 26.38gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.72gr, 626.54 Kcal	7 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín  - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes  - Fruta: sandía - Pan ecológico  P: 19.63%, G: 32.73%, HC: 47.64%, Az: 11.58gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.00gr, 406.82 Kcal	8 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco  - Arroz guisado con verduras - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 8.61%, G: 23.51%, HC: 67.88%, Az: 24.79gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.14gr, 515.49 Kcal	9 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v.2  - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan integral  P: 14.88%, G: 26.04%, HC: 59.08%, Az: 28.57gr Sal: 2.00gr, AGS: 2.00gr, 483.09 Kcal	10 - Espirales con salsa de tomate v.1  - Tortilla francesa al horno  - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  - Fruta: manzana - Pan ecológico  P: 10.89%, G: 41.69%, HC: 47.42%, Az: 17.38gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.89gr, 524.60 Kcal
13 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Huevos revueltos  - Cus cus hervido  - Fruta: manzana - Pan ecológico  P: 16.55%, G: 28.33%, HC: 55.12%, Az: 16.77gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.99gr, 556.04 Kcal	14 - Cazuela de arroz vegetal - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil  - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas  - Fruta: sandía - Pan ecológico  P: 14.46%, G: 39.10%, HC: 46.44%, Az: 17.12gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.35gr, 550.76 Kcal	15 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz  - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 11.89%, G: 33.06%, HC: 55.05%, Az: 19.85gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.07gr, 460.56 Kcal	16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta  - Tomate y pepino aliñado  - Fruta: plátano - Pan integral  P: 9.31%, G: 37.01%, HC: 53.69%, Az: 32.02gr Sal: 1.58gr, AGS: 3.36gr, 453.83 Kcal	17 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria  - Salmón al limón al horno  - Judías verdes salteadas v.1 - Fruta: sandía - Pan ecológico  P: 19.95%, G: 40.52%, HC: 39.53%, Az: 9.94gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.67gr, 418.50 Kcal
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de espinacas  - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico  P: 12.22%, G: 40.92%, HC: 46.86%, Az: 18.05gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.28gr, 450.68 Kcal	21 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil  - Menestra de champiñones y zanahoria  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 20.00%, G: 30.31%, HC: 49.69%, Az: 18.42gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.09gr, 440.68 Kcal	22 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz y huevo duro  - Pasta con nata, cebolla y champiñones  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 9.55%, G: 32.30%, HC: 58.15%, Az: 17.47gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.76gr, 386.15 Kcal	23 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)  - Croquetas de setas  - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria  - Fruta: sandía - Pan integral  P: 11.94%, G: 45.68%, HC: 42.38%, Az: 12.80gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.60gr, 514.04 Kcal	24 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz  - Pizza margarita  - Postre P: 20.77%, G: 43.49%, HC: 35.74%, Az: 3.41gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.71gr, 316.67 Kcal
27	28	29	30	1

 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.