

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno con ajitos v.2 - Menestra de zanahoria, coliflor y brocoli hervida v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 16.93%, G: 29.41%, HC: 53.65%, Az: 28.71gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.12gr, 492.16 Kcal	31 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno v.1 - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 10.49%, G: 40.82%, HC: 48.69%, Az: 19.60gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.79gr, 503.72 Kcal	1 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico P: 14.30%, G: 24.69%, HC: 61.00%, Az: 19.71gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.14gr, 534.07 Kcal	2 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Jamoncitos de pollo al horno con perejil, cebolla y ajo - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral P: 21.93%, G: 27.79%, HC: 50.28%, Az: 27.87gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.68gr, 564.77 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta: sandía - Pan ecológico P: 7.77%, G: 34.64%, HC: 57.59%, Az: 16.36gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.46gr, 409.65 Kcal
6 - Crema de calabacín y puerros - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 12.82%, G: 26.05%, HC: 61.13%, Az: 27.27gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.93gr, 604.25 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 pollo v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 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 - Pasta sin gluten con tomate - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 10.36%, G: 45.11%, HC: 44.53%, Az: 19.46gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.84gr, 582.68 Kcal
13 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 15.12%, G: 19.19%, HC: 65.69%, Az: 17.90gr Sal: 1.70gr, AGS: 1.83gr, 599.64 Kcal	14 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: sandía - Pan ecológico P: 16.06%, G: 29.51%, HC: 54.43%, Az: 15.43gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.72gr, 571.89 Kcal	15 - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y maíz - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Fruta: pera - Pan ecológico P: 7.11%, G: 30.85%, HC: 62.04%, Az: 26.55gr Sal: 2.48gr, AGS: 2.58gr, 479.64 Kcal	16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1 - Pavo al ajillo al horno - Tomate y pepino aliñado - Fruta: plátano - Pan integral P: 12.66%, G: 41.90%, HC: 45.44%, Az: 30.62gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.60gr, 442.32 Kcal	17 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo - Salmón al limón al horno - Judías verdes salteadas v.1 - Fruta: sandía - Pan ecológico P: 22.56%, G: 35.87%, HC: 41.56%, Az: 10.47gr Sal: 1.81gr, AGS: 3.44gr, 475.25 Kcal
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico P: 13.26%, G: 36.51%, HC: 50.22%, Az: 21.39gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.92gr, 500.03 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 y maíz - Pasta sin gluten con nata, champiñones y cebolla - Fruta: pera - Pan ecológico P: 7.59%, G: 25.44%, HC: 66.97%, Az: 18.44gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.63gr, 409.31 Kcal	23 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Pinchitos de pavo al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: sandía - Pan integral P: 16.09%, G: 43.07%, HC: 40.84%, Az: 12.44gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas - Pizza jamon y queso - Postre
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.