

Menú Junio 2022

Colegio, Sin lactosa + Sin huevo

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 - 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 - 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 - 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 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria  - Cus cus hervido  - Fruta: manzana - Pan ecológico  P: 17.64%, G: 22.52%, HC: 59.83%, Az: 17.90gr Sal: 1.69gr, AGS: 1.75gr, 516.64 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, 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, zanahoria y pollo  - Salmón al limón al horno  - Judías verdes salteadas v.1 - Fruta: sandía - Pan ecológico  P: 20.73%, G: 40.17%, HC: 39.10%, Az: 9.98gr Sal: 1.85gr, AGS: 3.69gr, 423.30 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 negras, maíz y huevo duro  - Macarrones a la carbonara con bacon, nata y cebolla  - Fruta: pera - Pan ecológico  P: 9.71%, G: 34.04%, HC: 56.25%, Az: 18.48gr Sal: 0.86gr, AGS: 5.02gr, 459.79 Kcal	23 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo  - Croquetas de cocido  - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria  - Fruta: sandía - Pan integral  P: 15.72%, G: 42.49%, HC: 41.79%, Az: 10.74gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.72gr, 451.37 Kcal	24 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz  - Pizza jamon y queso  - Postre P: 20.83%, G: 53.37%, HC: 25.80%, Az: 2.93gr Sal: 0.47gr, AGS: 2.89gr, 181.47 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.