

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 14.97%, G: 20.58%, HC: 64.45%, Az: 17.17gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.06gr, 627.34 Kcal	4 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:plátano - Pan sin gluten P: 15.08%, G: 23.90%, HC: 61.02%, Az: 31.19gr Sal: 1.84gr, AGS: 2.22gr, 633.83 Kcal	5 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate, calabacin y aceitunas negras - Huevo duro v1 - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 7.78%, G: 37.45%, HC: 54.77%, Az: 19.24gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.85gr, 511.24 Kcal	6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: melón - Pan sin gluten P: 8.81%, G: 44.37%, HC: 46.82%, Az: 14.99gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.56gr, 439.74 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Lomo de atún encebollado al horno - Fruta:plátano - Pan sin gluten P: 10.88%, G: 27.62%, HC: 61.50%, Az: 30.21gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.91gr, 622.76 Kcal
10 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.88%, G: 31.94%, HC: 54.18%, Az: 26.73gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.85gr, 556.83 Kcal	11 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 10.83%, G: 34.86%, HC: 54.31%, Az: 20.17gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.70gr, 602.80 Kcal	12 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 15.27%, G: 31.50%, HC: 53.22%, Az: 26.16gr Sal: 2.67gr, AGS: 2.71gr, 573.18 Kcal	13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 8.45%, G: 43.86%, HC: 47.70%, Az: 21.33gr Sal: 1.74gr, AGS: 3.75gr, 485.33 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 9.58%, G: 40.66%, HC: 49.77%, Az: 19.10gr Sal: 1.27gr, AGS: 5.37gr, 616.22 Kcal
17 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 17.04%, G: 26.54%, HC: 56.42%, Az: 25.01gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.19gr, 604.13 Kcal	18 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacin v2 - Estofado de patatas, pavo, judias verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 11.64%, G: 37.00%, HC: 51.35%, Az: 29.93gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.39gr, 478.95 Kcal	19 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas v1 - Fruta: melón v1 - Pan sin gluten P: 13.94%, G: 30.90%, HC: 55.16%, Az: 16.36gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.42gr, 496.91 Kcal	20 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 11.65%, G: 24.70%, HC: 63.65%, Az: 26.51gr Sal: 1.36gr, AGS: 1.81gr, 465.06 Kcal	21 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 14.09%, G: 39.41%, HC: 46.50%, Az: 17.55gr Sal: 1.30gr, AGS: 6.14gr, 619.04 Kcal
24 - Crema verde de brócoli, puerro y espinacas - Gallo al horno con aove y perejil - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: melón v1 - Pan sin gluten P: 16.23%, G: 43.97%, HC: 39.80%, Az: 7.90gr Sal: 5.73gr, AGS: 2.97gr, 435.17 Kcal	25 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 7.21%, G: 28.31%, HC: 64.48%, Az: 19.32gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.36gr, 530.93 Kcal	26 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 16.93%, G: 32.76%, HC: 50.32%, Az: 16.36gr Sal: 2.32gr, AGS: 2.14gr, 477.18 Kcal	27 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 10.52%, G: 31.79%, HC: 57.69%, Az: 31.61gr Sal: 2.14gr, AGS: 3.67gr, 629.65 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 9.17%, G: 31.62%, HC: 59.21%, Az: 18.50gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.69gr, 569.92 Kcal
31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 14.23%, G: 23.19%, HC: 62.57%, Az: 26.15gr Sal: 1.67gr, AGS: 2.81gr, 738.78 Kcal	1 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 12.75%, G: 31.94%, HC: 55.31%, Az: 22.27gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.37gr, 610.90 Kcal	2 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 9.78%, G: 31.61%, HC: 58.62%, Az: 19.90gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.22gr, 467.69 Kcal	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 14.82%, G: 41.49%, HC: 43.70%, Az: 14.91gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.60gr, 434.05 Kcal	4 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz con tomate - Huevo duro v1 - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 8.25%, G: 36.30%, HC: 55.45%, Az: 16.98gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.43gr, 472.98 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.