

Menú Octubre 2022

Colegio, Sin carne

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Huevos revueltos - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan ecológico P: 16.03%, G: 27.04%, HC: 56.93%, Az: 16.48gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.94gr, 572.12 Kcal	4 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 (sin pollo) - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 15.78%, G: 21.40%, HC: 62.82%, Az: 28.95gr Sal: 2.24gr, AGS: 1.81gr, 567.96 Kcal	5 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacin y aceitunas negras v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 12.87%, G: 23.19%, HC: 63.95%, Az: 18.14gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.29gr, 454.44 Kcal	6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: melón - Pan integral P: 10.64%, G: 43.44%, HC: 45.92%, Az: 15.16gr Sal: 1.74gr, AGS: 3.29gr, 390.13 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Lomo de atún encebollado al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 12.59%, G: 23.97%, HC: 63.44%, Az: 30.32gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.56gr, 620.44 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 ecológico P: 15.83%, G: 27.79%, HC: 56.38%, Az: 26.84gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.50gr, 554.51 Kcal	11 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico P: 9.41%, G: 37.26%, HC: 53.33%, Az: 19.35gr Sal: 1.83gr, AGS: 4.25gr, 632.19 Kcal	12 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 16.67%, G: 27.76%, HC: 55.57%, Az: 26.30gr Sal: 2.76gr, AGS: 2.12gr, 594.98 Kcal	13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan integral P: 10.06%, G: 42.97%, HC: 46.97%, Az: 21.50gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.48gr, 435.72 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún - Fruta:pera - Pan ecológico P: 14.54%, G: 28.73%, HC: 56.73%, Az: 21.80gr Sal: 2.05gr, AGS: 3.15gr, 516.81 Kcal
17 - Sopa de fideos con garbanzos (sin pollo) - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico P: 17.21%, G: 28.33%, HC: 54.46%, Az: 22.78gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.52gr, 640.01 Kcal	18 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacin v2 - Estofado de verduras con tomate, champiñones, judias verdes y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 9.86%, G: 30.91%, HC: 59.23%, Az: 31.72gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.14gr, 424.37 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 ecológico P: 16.09%, G: 26.33%, HC: 57.58%, Az: 7.50gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.07gr, 494.59 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 integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	21 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 12.65%, G: 31.45%, HC: 55.91%, Az: 19.74gr Sal: 1.64gr, AGS: 4.59gr, 599.35 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 ecológico P: 18.76%, G: 38.63%, HC: 42.61%, Az: 8.01gr Sal: 6.02gr, AGS: 2.62gr, 432.85 Kcal	25 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Fruta:pera - Pan ecológico P: 9.20%, G: 24.05%, HC: 66.75%, Az: 19.43gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.01gr, 528.61 Kcal	26 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 16.38%, G: 31.66%, HC: 51.95%, Az: 18.20gr Sal: 2.32gr, AGS: 2.48gr, 567.38 Kcal	27 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral P: 11.89%, G: 30.19%, HC: 57.92%, Az: 31.78gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.40gr, 580.04 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 13.40%, G: 29.39%, HC: 57.21%, Az: 19.12gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.82gr, 507.00 Kcal
31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Merluza al horno - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 15.62%, G: 29.12%, HC: 55.26%, Az: 25.11gr Sal: 1.94gr, AGS: 3.14gr, 687.82 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 14.46%, G: 27.37%, HC: 58.18%, Az: 19.82gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.04gr, 639.08 Kcal	2 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico P: 13.33%, G: 27.74%, HC: 58.93%, Az: 20.69gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.91gr, 461.37 Kcal	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta:naranja - Pan integral P: 17.41%, G: 40.19%, HC: 42.40%, Az: 15.08gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.33gr, 384.44 Kcal	4 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz con tomate - Huevo duro v1 - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 10.48%, G: 31.53%, HC: 57.99%, Az: 17.09gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.08gr, 470.66 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)

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.