

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 ecológico P: 16.66%, G: 16.98%, HC: 66.36%, Az: 17.28gr Sal: 1.20gr, AGS: 1.71gr, 625.02 Kcal	4 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 16.80%, G: 20.23%, HC: 62.97%, Az: 31.30gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.87gr, 631.51 Kcal	5 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate, calabacin y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 7.80%, G: 31.11%, HC: 61.09%, Az: 19.21gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.55gr, 472.20 Kcal	6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pollo al horno con ajo y limón - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: melón - Pan integral P: 20.67%, G: 36.50%, HC: 42.83%, Az: 12.86gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.88gr, 307.32 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: melón - 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 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico P: 12.60%, G: 31.10%, HC: 56.31%, Az: 20.28gr Sal: 1.88gr, AGS: 3.35gr, 600.48 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 - Jamoncitos de pollo al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan integral P: 21.96%, G: 42.22%, HC: 35.82%, Az: 19.01gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.84gr, 417.39 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta:pera - Pan ecológico P: 9.43%, G: 35.43%, HC: 55.14%, Az: 19.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.96gr, 573.90 Kcal
17 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico P: 18.80%, G: 22.79%, HC: 58.41%, Az: 25.12gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.84gr, 601.81 Kcal	18 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacin v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 13.88%, G: 32.25%, HC: 53.87%, Az: 30.04gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.04gr, 476.63 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 - Contramuslo de pollo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan integral P: 20.02%, G: 24.90%, HC: 55.08%, Az: 27.06gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.12gr, 490.45 Kcal	21 - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 14.35%, G: 34.24%, HC: 51.41%, Az: 17.51gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.74gr, 575.92 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, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 19.28%, G: 27.76%, HC: 52.95%, Az: 16.47gr Sal: 2.61gr, AGS: 1.79gr, 474.88 Kcal	27 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Jamoncitos de pollo asados al horno - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral P: 18.14%, G: 23.78%, HC: 58.08%, Az: 29.84gr Sal: 1.63gr, AGS: 1.99gr, 495.05 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 8.97%, G: 25.22%, HC: 65.81%, Az: 18.75gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.29gr, 528.90 Kcal
31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 15.66%, G: 20.14%, HC: 64.19%, Az: 26.26gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.46gr, 736.46 Kcal	1 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 18.35%, G: 21.84%, HC: 59.81%, Az: 23.30gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.24gr, 590.56 Kcal	2 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico P: 12.06%, G: 26.75%, HC: 61.20%, Az: 20.01gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.87gr, 465.37 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 - Jamoncitos de pollo al ajillo al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 14.21%, G: 38.34%, HC: 47.45%, Az: 17.43gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 580.34 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.