

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 - Crema de calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan ecológico P: 17.13%, G: 22.62%, HC: 60.25%, Az: 17.57gr Sal: 2.62gr, AGS: 1.61gr, 474.45 Kcal	4 - Sopa con patata, zanahoria y fideos - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 15.53%, G: 21.27%, HC: 63.20%, Az: 27.77gr Sal: 2.24gr, AGS: 1.76gr, 542.31 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 ecológico P: 11.26%, G: 39.15%, HC: 49.58%, Az: 15.10gr Sal: 1.94gr, AGS: 3.21gr, 437.42 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 11.54%, G: 26.62%, HC: 61.83%, Az: 29.74gr Sal: 1.78gr, AGS: 5.09gr, 621.72 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 - Sopa de arroz con zanahorias y calabaza - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 12.07%, G: 28.42%, HC: 59.51%, Az: 24.17gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.15gr, 573.10 Kcal	13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 10.68%, G: 39.10%, HC: 50.22%, Az: 21.44gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.40gr, 483.01 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 pollo - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico P: 18.83%, G: 24.68%, HC: 56.49%, Az: 22.00gr Sal: 2.32gr, AGS: 1.76gr, 502.31 Kcal	18 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacin v2 - Estofado de pavo con patata y zanahoria (sin judías) - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 13.91%, G: 32.63%, HC: 53.46%, Az: 28.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.97gr, 460.48 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 - Sopa de verduras - Tortilla de patatas con calabacín ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 8.99%, G: 24.16%, HC: 66.85%, Az: 29.20gr Sal: 0.71gr, AGS: 1.79gr, 468.30 Kcal	21 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 14.11%, G: 28.73%, HC: 57.16%, Az: 18.78gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.66gr, 531.92 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 pimienta rojo v2 (sin guisantes) - Fruta:pera - Pan ecológico P: 8.76%, G: 24.40%, HC: 66.83%, Az: 19.12gr Sal: 1.30gr, AGS: 1.99gr, 519.28 Kcal	26 - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 13.94%, G: 38.93%, HC: 47.12%, Az: 18.67gr Sal: 2.28gr, AGS: 2.64gr, 470.68 Kcal	27 - Sopa de arroz - Tortilla de patata con cebolla - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 10.74%, G: 25.12%, HC: 64.14%, Az: 32.30gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.02gr, 607.91 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 - Crema de calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 16.33%, G: 20.53%, HC: 63.14%, Az: 25.18gr Sal: 2.61gr, AGS: 1.70gr, 518.85 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria y fideos - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 12.73%, G: 30.93%, HC: 56.34%, Az: 18.85gr Sal: 1.54gr, AGS: 2.91gr, 519.38 Kcal	2 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Cazuela de fideos con patata, limanda y zanahoria (sin guisantes) - Fruta:pera - Pan ecológico P: 13.01%, G: 28.11%, HC: 58.88%, Az: 20.45gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.89gr, 454.19 Kcal	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 17.35%, G: 36.13%, HC: 46.52%, Az: 15.02gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.25gr, 431.73 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.