

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 	4 	5 	6
9 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal	10 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal	11 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal	12 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal	13 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal
16 - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal	17 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal	19 - Sopa minestrone con fideos - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal	20 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal
23 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal	24 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de zanahoria y col - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal	25 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal	26 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal	27 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal
30 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal	31 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal	1 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal	2 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 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.