

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 sin gluten

P: 16.26%, G: 36.21%, HC: 47.52%, Az: 15.38gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.33gr, 432.61 Kcal

10

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v2
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz
- Fruta:pera
- Pan sin gluten

P: 7.86%, G: 33.04%, HC: 59.10%, Az: 24.43gr
Sal: 1.76gr, AGS: 4.12gr, 684.57 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 sin gluten

P: 19.03%, G: 33.40%, HC: 47.56%, Az: 16.36gr
Sal: 1.22gr, AGS: 2.21gr, 486.28 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 sin gluten

P: 11.75%, G: 34.48%, HC: 53.76%, Az: 29.65gr
Sal: 1.04gr, AGS: 2.80gr, 506.85 Kcal

13

- Pasta sin gluten con tomate y champiñones
- Tortilla francesa al horno
- Picadillo de tomate con cebolla
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 8.08%, G: 39.27%, HC: 52.64%, Az: 23.70gr
Sal: 2.95gr, AGS: 4.38gr, 607.49 Kcal

16

- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín
- Contramuslo de pollo asado al horno v1
- Arroz hervido
- Fruta:naranja
- Pan sin gluten

P: 13.33%, G: 26.68%, HC: 59.99%, Az: 14.18gr
Sal: 0.89gr, AGS: 2.49gr, 581.46 Kcal

17

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Crudités de zanahoria
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 10.68%, G: 36.20%, HC: 53.12%, Az: 32.20gr
Sal: 2.11gr, AGS: 4.43gr, 681.07 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 sin gluten

P: 11.90%, G: 34.92%, HC: 53.18%, Az: 16.41gr
Sal: 1.11gr, AGS: 3.11gr, 560.23 Kcal

19

- Sopa minestrone con arroz
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 14.68%, G: 25.10%, HC: 60.22%, Az: 26.62gr
Sal: 2.06gr, AGS: 1.85gr, 468.59 Kcal

20

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 11.18%, G: 48.13%, HC: 40.69%, Az: 20.25gr
Sal: 2.04gr, AGS: 5.10gr, 665.86 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 sin gluten

P: 14.01%, G: 40.84%, HC: 45.15%, Az: 18.84gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.87gr, 455.37 Kcal

24

- Pasta sin gluten con tomate
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de zanahoria y col
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 7.26%, G: 44.10%, HC: 48.64%, Az: 19.31gr
Sal: 1.79gr, AGS: 4.74gr, 594.51 Kcal

25

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v2
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta:naranja
- Pan sin gluten

P: 12.02%, G: 32.98%, HC: 55.00%, Az: 16.29gr
Sal: 1.58gr, AGS: 3.16gr, 596.38 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 sin gluten

P: 14.28%, G: 41.58%, HC: 44.14%, Az: 29.17gr
Sal: 0.95gr, AGS: 3.13gr, 503.99 Kcal

27

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patatas con calabacín ta v2
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta:pera
- Pan sin gluten

P: 12.91%, G: 21.98%, HC: 65.11%, Az: 18.93gr
Sal: 1.37gr, AGS: 1.26gr, 388.65 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 sin gluten

P: 18.65%, G: 30.64%, HC: 50.71%, Az: 17.62gr
Sal: 1.19gr, AGS: 3.05gr, 427.64 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 sin gluten

P: 10.96%, G: 40.95%, HC: 48.09%, Az: 20.19gr
Sal: 0.78gr, AGS: 2.44gr, 469.02 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 sin gluten

P: 13.00%, G: 28.75%, HC: 58.25%, Az: 21.30gr
Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 551.54 Kcal

2

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 11.13%, G: 35.00%, HC: 53.87%, Az: 29.17gr
Sal: 2.26gr, AGS: 4.14gr, 652.28 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate y calabacín
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 8.41%, G: 35.44%, HC: 56.16%, Az: 19.34gr
Sal: 1.27gr, AGS: 3.64gr, 500.47 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.