

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo.  - Salmón al limón al horno.  - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor.  - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico  P: 21.48%, G: 31.78%, HC: 46.74%, Az: 18.16gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.13gr, 477.23 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 pimiento v1 - Contramuslo de pollo al limón - Tomate aliñado  - Fruta: plátano - Pan de trigo integral  P: 21.35%, G: 24.30%, HC: 54.35%, Az: 26.70gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.09gr, 493.14 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y maíz  - Pasta sin gluten con tomate y calabacín - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico  P: 7.25%, G: 31.21%, HC: 61.54%, Az: 19.39gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.23gr, 413.11 Kcal
6 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Queso fresco  - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico  P: 16.50%, G: 27.87%, HC: 55.63%, Az: 23.72gr Sal: 2.05gr, AGS: 4.24gr, 462.53 Kcal	7 - Pasta sin gluten con tomate - Merluza guisada en salsa de cebolla con guisantes  - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras  - Yogurt natural  - Pan de trigo ecológico  P: 15.37%, G: 39.12%, HC: 45.51%, Az: 20.02gr Sal: 1.59gr, AGS: 5.31gr, 576.30 Kcal	8 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1  - Magro de cerdo al ajillo  - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico  P: 16.22%, G: 37.67%, HC: 46.11%, Az: 29.71gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.99gr, 420.37 Kcal	9 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz  - Fruta: manzana - Pan de trigo integral  P: 11.28%, G: 27.25%, HC: 61.47%, Az: 19.09gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.24gr, 492.09 Kcal	10 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2  - Tomate aliñado con aceitunas  - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico  P: 20.19%, G: 41.74%, HC: 38.07%, Az: 15.96gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.13gr, 341.14 Kcal
13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico  P: 16.54%, G: 34.71%, HC: 48.75%, Az: 19.19gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.39gr, 541.23 Kcal	14 - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Judías verdes con tomate cherry y atún  - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico  P: 12.29%, G: 16.88%, HC: 70.83%, Az: 22.20gr Sal: 1.12gr, AGS: 1.35gr, 399.78 Kcal	15 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas  - Bacalao frito v2  - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico  P: 16.85%, G: 24.19%, HC: 58.96%, Az: 26.90gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.81gr, 556.39 Kcal	16 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pollo al horno - Picadillo de tomate con cebolla  - Fruta: kiwi - Pan de trigo integral  P: 30.38%, G: 33.91%, HC: 35.71%, Az: 16.88gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.30gr, 527.01 Kcal	17 - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno  - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico  P: 15.51%, G: 29.16%, HC: 55.33%, Az: 24.05gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.96gr, 567.57 Kcal
20 - 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: naranja - Pan de trigo ecológico  P: 17.43%, G: 34.02%, HC: 48.55%, Az: 15.47gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.42gr, 454.47 Kcal	21 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa  - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor  - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico  P: 13.88%, G: 28.44%, HC: 57.68%, Az: 20.67gr Sal: 1.75gr, AGS: 2.63gr, 561.71 Kcal	22 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pavo al ajillo al horno - Tomate y pepino aliñado v1  - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico  P: 16.42%, G: 38.67%, HC: 44.90%, Az: 18.53gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.63gr, 523.97 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: pera - Pan de trigo integral  P: 7.30%, G: 30.76%, HC: 61.95%, Az: 19.83gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.42gr, 424.02 Kcal	24 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1  - Bacalao al horno con ajitos v3  - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico  P: 18.92%, G: 32.02%, HC: 49.06%, Az: 17.47gr Sal: 2.43gr, AGS: 2.01gr, 453.91 Kcal
27	28	1	2	3

 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.