

Menú Febrero 2023

Colegio, Sin legumbres

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Sopa de picadillo con patata, huevo duro, zanahoria y pollo.   - Salmón al limón al horno.  - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 14.79%, G: 42.65%, HC: 42.56%, Az: 19.27gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.90gr, 442.29 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 - Crema de calabacín - Tortilla de patata con cebolla ta v1   - Tomate aliñado  - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 7.91%, G: 35.89%, HC: 56.20%, Az: 28.09gr Sal: 2.93gr, AGS: 3.46gr, 517.67 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro   - Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1   - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 10.09%, G: 35.40%, HC: 54.51%, Az: 18.89gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.50gr, 516.67 Kcal
6 - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1   - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 8.89%, G: 34.03%, HC: 57.09%, Az: 24.45gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.94gr, 461.27 Kcal	7 - Espirales con salsa de tomate v.1   - Merluza al horno  - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras   - Yogurt natural  - Pan sin gluten P: 13.31%, G: 41.45%, HC: 45.24%, Az: 16.74gr Sal: 1.22gr, AGS: 5.25gr, 582.42 Kcal	8 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1   - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 6.69%, G: 24.65%, HC: 68.67%, Az: 29.59gr Sal: 0.58gr, AGS: 1.26gr, 312.42 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 sin gluten P: 9.78%, G: 29.30%, HC: 60.92%, Az: 18.92gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.51gr, 541.70 Kcal	10 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2      - Tomate aliñado con aceitunas   - Fruta: naranja - Pan sin gluten P: 16.87%, G: 43.17%, HC: 39.96%, Az: 15.91gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.48gr, 388.50 Kcal
13 - Crema de zanahoria   - Estofado de pavo (sin legumbres) - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 10.63%, G: 47.16%, HC: 42.21%, Az: 20.43gr Sal: 0.82gr, AGS: 3.20gr, 525.10 Kcal	14 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento    - Tortilla francesa   - Tomate aliñado   - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 10.17%, G: 36.06%, HC: 53.77%, Az: 19.62gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.38gr, 519.47 Kcal	15 - Sopa con patata, zanahoria y fideos     - Bacalao frito v2     - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.09%, G: 26.16%, HC: 60.75%, Az: 27.69gr Sal: 1.75gr, AGS: 2.09gr, 568.82 Kcal	16 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1   - Picadillo de tomate con cebolla   - Fruta: kiwi - Pan sin gluten P: 7.92%, G: 45.87%, HC: 46.21%, Az: 18.90gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.89gr, 611.09 Kcal	17 - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno  - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria   - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.84%, G: 30.94%, HC: 55.22%, Az: 24.00gr Sal: 7.29gr, AGS: 3.31gr, 614.93 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 sin gluten P: 15.13%, G: 35.84%, HC: 49.03%, Az: 15.42gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.77gr, 501.83 Kcal	21 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 (sin guisantes) - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa   - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor   - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 11.97%, G: 30.72%, HC: 57.31%, Az: 20.31gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.96gr, 599.74 Kcal	22 - Sopa minestrone   - Tortilla francesa al horno   - Tomate y pepino aliñado v1   - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 8.15%, G: 51.88%, HC: 39.97%, Az: 18.86gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.86gr, 433.98 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y huevo duro     - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento    - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 9.82%, G: 24.74%, HC: 65.44%, Az: 19.53gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.99gr, 422.48 Kcal	24 - Crema de calabaza - Tortilla de patata con calabacín ta v2   - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria   - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 5.70%, G: 40.81%, HC: 53.49%, Az: 19.57gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.40gr, 390.76 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.