

Menú Marzo 2023

Colegio, Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	1	2	3
6 - 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: 19.50%, G: 34.70%, HC: 45.80%, Az: 15.49gr Sal: 1.09gr, AGS: 1.97gr, 378.55 Kcal	7 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta rojo v2 - Pavo guisado - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 11.02%, G: 33.56%, HC: 55.42%, Az: 30.65gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.24gr, 676.29 Kcal	8 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo. - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 18.51%, G: 36.08%, HC: 45.41%, Az: 16.04gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.48gr, 514.07 Kcal	9 - 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:pera - Pan de trigo integral P: 14.21%, G: 36.52%, HC: 49.27%, Az: 22.21gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.44gr, 412.84 Kcal	10 - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Pavo al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: kiwi - Pan de trigo ecológico P: 11.66%, G: 40.16%, HC: 48.19%, Az: 20.16gr Sal: 2.66gr, AGS: 3.30gr, 693.08 Kcal
13 - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.37%, G: 23.57%, HC: 62.06%, Az: 16.51gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.09gr, 543.70 Kcal	14 - Pasta sin gluten con tomate - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.85%, G: 34.04%, HC: 52.11%, Az: 19.54gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.75gr, 506.39 Kcal	15 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Pinchitos de pollo aliñados - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 19.54%, G: 28.47%, HC: 51.98%, Az: 19.85gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.11gr, 466.73 Kcal	16 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.85%, G: 28.11%, HC: 59.04%, Az: 29.14gr Sal: 1.68gr, AGS: 2.29gr, 484.55 Kcal	17 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 23.56%, G: 23.73%, HC: 52.72%, Az: 19.35gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.21gr, 537.38 Kcal
20 - 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	21 - Pasta sin gluten con tomate y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Crudités de zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.78%, G: 35.73%, HC: 52.49%, Az: 21.71gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.53gr, 496.09 Kcal	22 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta rojo v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico P: 14.41%, G: 28.53%, HC: 57.06%, Az: 15.80gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.54gr, 538.12 Kcal	23 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 17.10%, G: 40.86%, HC: 42.03%, Az: 27.09gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.73gr, 434.23 Kcal	24 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pollo al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 25.92%, G: 24.54%, HC: 49.54%, Az: 19.40gr Sal: 1.57gr, AGS: 1.85gr, 461.89 Kcal
27 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 20.56%, G: 26.96%, HC: 52.48%, Az: 18.26gr Sal: 1.23gr, AGS: 1.75gr, 437.49 Kcal	28 - Crema de zanahoria, calabacín y puerro - Pavo al horno - Arroz hervido con tomate - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 10.79%, G: 35.71%, HC: 53.50%, Az: 20.18gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.86gr, 593.89 Kcal	29 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Gallo frito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico P: 20.52%, G: 31.04%, HC: 48.44%, Az: 4.77gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.59gr, 603.12 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Fruta: kiwi - Pan de trigo integral P: 8.19%, G: 31.83%, HC: 59.98%, Az: 22.29gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.70gr, 600.74 Kcal	31 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 12.23%, G: 43.23%, HC: 44.54%, Az: 31.80gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.36gr, 485.56 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.

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.