

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

- Cazuela de fideos vegetal
- Huevos revueltos con champiñones
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.77%, G: 37.18%, HC: 50.04%, Az: 17.37gr
Sal: 1.26gr, AGS: 3.64gr, 521.46 Kcal

2

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 22.37%, G: 23.56%, HC: 54.07%, Az: 21.56gr
Sal: 1.82gr, AGS: 1.55gr, 425.12 Kcal

3

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro
- Huevo a la plancha
- Arroz hervido con tomate
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 10.11%, G: 29.17%, HC: 60.72%, Az: 20.87gr
Sal: 1.28gr, AGS: 3.04gr, 525.20 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1
- Yogurt natural
- Pan de trigo integral

P: 12.17%, G: 32.70%, HC: 55.13%, Az: 19.41gr
Sal: 1.13gr, AGS: 4.09gr, 459.40 Kcal

5

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 7.54%, G: 34.09%, HC: 58.37%, Az: 31.80gr
Sal: 0.77gr, AGS: 2.03gr, 369.06 Kcal

8

- 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

9

- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Judías verdes con tomate
- Huevo duro v1
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.50%, G: 20.52%, HC: 65.98%, Az: 21.35gr
Sal: 1.25gr, AGS: 1.88gr, 397.22 Kcal

10

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1
- Pinchitos de pavo al horno
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 15.99%, G: 34.55%, HC: 49.46%, Az: 17.92gr
Sal: 0.98gr, AGS: 2.28gr, 520.80 Kcal

11

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Picadillo de tomate con cebolla
- Fruta: kiwi
- Pan de trigo integral

P: 9.47%, G: 45.19%, HC: 45.34%, Az: 19.07gr
Sal: 1.59gr, AGS: 3.62gr, 561.48 Kcal

12

- Arroz hervido con tomate
- Magro de cerdo al ajillo
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.49%, G: 35.27%, HC: 52.23%, Az: 24.83gr
Sal: 1.25gr, AGS: 3.94gr, 616.81 Kcal

15

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Huevos revueltos
- Cus cus hervido
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.36%, G: 38.95%, HC: 47.69%, Az: 16.90gr
Sal: 1.14gr, AGS: 3.28gr, 457.80 Kcal

16

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pollo al horno especiado
- Pimientos de colores salteados con tomate
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.93%, G: 24.39%, HC: 61.68%, Az: 14.80gr
Sal: 1.25gr, AGS: 1.88gr, 473.07 Kcal

17

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.89%, G: 29.79%, HC: 57.32%, Az: 22.44gr
Sal: 1.98gr, AGS: 2.86gr, 502.30 Kcal

18

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 13.57%, G: 25.83%, HC: 60.60%, Az: 26.58gr
Sal: 1.62gr, AGS: 2.18gr, 463.09 Kcal

19

- Espirales con salsa de tomate v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 10.78%, G: 39.81%, HC: 49.41%, Az: 20.83gr
Sal: 1.37gr, AGS: 3.74gr, 522.42 Kcal

22

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Jamoncitos de pollo al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 24.21%, G: 29.25%, HC: 46.53%, Az: 14.33gr
Sal: 1.32gr, AGS: 2.28gr, 507.85 Kcal

23

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2
- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.32%, G: 34.35%, HC: 54.33%, Az: 24.58gr
Sal: 1.29gr, AGS: 3.19gr, 674.33 Kcal

24

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Picadillo de tomate con cebolla
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 9.81%, G: 38.14%, HC: 52.05%, Az: 22.84gr
Sal: 1.57gr, AGS: 2.86gr, 391.58 Kcal

25

- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1
- Pollo asado
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 14.07%, G: 37.22%, HC: 48.71%, Az: 26.80gr
Sal: 1.17gr, AGS: 3.68gr, 589.45 Kcal

26

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Tortilla francesa al horno
- Crudités de zanahoria
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.48%, G: 36.81%, HC: 50.72%, Az: 21.00gr
Sal: 1.16gr, AGS: 2.76gr, 403.39 Kcal

29

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Magro de cerdo guisado con tomate
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.30%, G: 32.27%, HC: 49.43%, Az: 15.44gr
Sal: 2.08gr, AGS: 2.96gr, 531.00 Kcal

30

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Huevo a la plancha
- Arroz hervido con tomate
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 10.86%, G: 29.71%, HC: 59.43%, Az: 20.13gr
Sal: 1.30gr, AGS: 3.09gr, 526.00 Kcal

31

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Pinchitos de pavo al horno
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.68%, G: 39.70%, HC: 43.62%, Az: 16.85gr
Sal: 1.24gr, AGS: 2.40gr, 487.05 Kcal

1

- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Fruta: pera
- Pan de trigo integral

P: 11.03%, G: 20.59%, HC: 68.38%, Az: 20.14gr
Sal: 1.11gr, AGS: 1.42gr, 363.91 Kcal

2

- Crema de calabacín y puerros
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 7.62%, G: 37.92%, HC: 54.46%, Az: 19.17gr
Sal: 0.79gr, AGS: 1.75gr, 308.10 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.

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