

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.37%, G: 28.17%, HC: 58.46%, Az: 28.50gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.26gr, 509.22 Kcal	3 - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 12.03%, G: 32.11%, HC: 55.85%, Az: 24.60gr Sal: 3.86gr, AGS: 3.54gr, 584.13 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 13.79%, G: 19.46%, HC: 66.76%, Az: 20.51gr Sal: 1.64gr, AGS: 1.10gr, 400.54 Kcal	5 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan sin gluten P: 16.89%, G: 35.53%, HC: 47.58%, Az: 13.52gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.72gr, 517.70 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.94%, G: 24.88%, HC: 62.18%, Az: 28.93gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.01gr, 567.61 Kcal
9 - 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: plátano - Pan sin gluten P: 14.64%, G: 30.16%, HC: 55.20%, Az: 28.22gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.63gr, 558.23 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 11.45%, G: 33.37%, HC: 55.18%, Az: 21.64gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.47gr, 602.80 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 10.14%, G: 41.04%, HC: 48.81%, Az: 28.26gr Sal: 1.53gr, AGS: 6.43gr, 726.02 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 9.42%, G: 37.86%, HC: 52.72%, Az: 21.11gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.82gr, 418.13 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 16.60%, G: 34.97%, HC: 48.44%, Az: 19.79gr Sal: 2.91gr, AGS: 2.66gr, 547.15 Kcal
16 - Sopa de garbanzos y arroz con patata y zanahoria - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 17.28%, G: 25.79%, HC: 56.93%, Az: 21.90gr Sal: 1.81gr, AGS: 1.91gr, 573.42 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.46%, G: 35.19%, HC: 52.35%, Az: 31.77gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.13gr, 482.35 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan sin gluten P: 14.43%, G: 30.57%, HC: 55.00%, Az: 9.51gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.39gr, 513.41 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.50%, G: 22.29%, HC: 65.21%, Az: 27.98gr Sal: 1.51gr, AGS: 1.58gr, 465.06 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 14.81%, G: 38.10%, HC: 47.09%, Az: 19.02gr Sal: 1.45gr, AGS: 5.91gr, 619.04 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten P: 12.64%, G: 41.87%, HC: 45.49%, Az: 17.75gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.83gr, 494.76 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 11.69%, G: 24.89%, HC: 63.42%, Az: 21.35gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.05gr, 489.15 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 19.38%, G: 29.86%, HC: 50.75%, Az: 18.98gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.98gr, 475.43 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.03%, G: 34.64%, HC: 53.33%, Az: 30.17gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.56gr, 592.72 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 9.78%, G: 29.88%, HC: 60.33%, Az: 19.97gr Sal: 1.51gr, AGS: 4.46gr, 569.92 Kcal
30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 15.85%, G: 24.70%, HC: 59.45%, Az: 27.62gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.54gr, 648.56 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 8.50%, G: 35.53%, HC: 55.97%, Az: 23.02gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.60gr, 521.04 Kcal	1 - Sopa con patatas, zanahorias y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate, ajo y albahaca - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 12.02%, G: 26.24%, HC: 61.74%, Az: 24.31gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.34gr, 483.05 Kcal	2 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten P: 20.09%, G: 39.30%, HC: 40.61%, Az: 16.57gr Sal: 4.24gr, AGS: 2.88gr, 474.46 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 9.91%, G: 31.54%, HC: 58.55%, Az: 19.51gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.45gr, 548.82 Kcal

F. Cáscara /
 Apio /
 Mostaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Altramuces /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuetes /
 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.