

Menú Octubre 2023

Colegio, Sin carne

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Tortilla francesa - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 9.33%, G: 39.04%, HC: 51.63%, Az: 26.11gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.67gr, 509.89 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.97%, G: 33.55%, HC: 51.47%, Az: 17.23gr Sal: 2.18gr, AGS: 3.06gr, 492.64 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 de trigo ecológico P: 15.32%, G: 38.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal	5 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con verduras - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 10.16%, G: 23.68%, HC: 66.16%, Az: 32.37gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.10gr, 593.95 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 8.90%, G: 39.84%, HC: 51.26%, Az: 19.29gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.25gr, 587.15 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal
16 - Sopa de fideos sólo verdura. - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 17.78%, G: 26.57%, HC: 55.66%, Az: 22.28gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.75gr, 455.86 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de verduras con tomate, champiñones, judías verdes y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 9.13%, G: 34.16%, HC: 56.71%, Az: 31.66gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.14gr, 379.33 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 de trigo ecológico P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 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 de trigo integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.37%, G: 33.71%, HC: 53.92%, Az: 19.68gr Sal: 1.62gr, AGS: 4.59gr, 554.31 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 de trigo ecológico P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con verduras - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 8.61%, G: 23.51%, HC: 67.88%, Az: 24.79gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.14gr, 515.49 Kcal	25 - Crema de calabaza - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 15.33%, G: 41.55%, HC: 43.12%, Az: 19.76gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.71gr, 423.89 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 de trigo integral P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal
30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Brócoli y calabaza salteado con refrito de ajo y pimentón - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 12.55%, G: 29.36%, HC: 58.09%, Az: 27.44gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.80gr, 615.14 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal	1 - Sopa de fideos sólo verdura. - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.56%, G: 22.15%, HC: 66.29%, Az: 22.79gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.14gr, 451.89 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 de trigo integral P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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