

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 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 de trigo ecológico P: 13.02%, G: 32.00%, HC: 54.97%, Az: 23.18gr Sal: 3.78gr, AGS: 3.42gr, 536.77 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pavo al horno - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 17.08%, G: 35.74%, HC: 47.18%, Az: 19.41gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.33gr, 505.78 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 de trigo integral P: 18.14%, G: 35.74%, HC: 46.13%, Az: 12.22gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.68gr, 468.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 11.92%, G: 21.74%, HC: 66.34%, Az: 27.65gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.84gr, 481.55 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 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.32%, G: 33.33%, HC: 54.35%, Az: 20.22gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.35gr, 555.44 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 8.80%, G: 35.01%, HC: 56.19%, Az: 26.76gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.05gr, 573.26 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 16.05%, G: 42.44%, HC: 41.51%, Az: 16.72gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.13gr, 317.89 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 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 de trigo ecológico P: 18.48%, G: 25.39%, HC: 56.13%, Az: 20.48gr Sal: 1.73gr, AGS: 1.79gr, 526.06 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 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 - Pollo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 28.46%, G: 21.94%, HC: 49.60%, Az: 27.58gr Sal: 2.15gr, AGS: 2.20gr, 548.11 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.20%, G: 36.90%, HC: 48.90%, Az: 17.45gr Sal: 1.14gr, AGS: 4.74gr, 530.88 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 pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 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 de trigo ecológico P: 20.98%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Pinchitos de pollo aliñados - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 17.50%, G: 29.09%, HC: 53.41%, Az: 29.19gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.65gr, 544.47 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 8.30%, G: 27.30%, HC: 64.40%, Az: 18.69gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.29gr, 483.86 Kcal
30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 16.83%, G: 24.30%, HC: 58.87%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.42gr, 601.20 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Queso fresco - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.37%, G: 36.62%, HC: 52.01%, Az: 23.88gr Sal: 1.73gr, AGS: 5.50gr, 514.93 Kcal	1 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Pollo al horno - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 32.63%, G: 11.63%, HC: 55.75%, Az: 17.85gr Sal: 1.77gr, AGS: 0.88gr, 462.80 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 - Pavo al ajillo al horno - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.67%, G: 36.67%, HC: 51.67%, Az: 19.21gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 576.63 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)

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