

Menú Octubre 2023

Colegio, Sin legumbres

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano P: 14.34%, G: 30.47%, HC: 55.19%, Az: 27.03gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.14gr, 416.82 Kcal	3 - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana P: 12.72%, G: 34.82%, HC: 52.46%, Az: 23.13gr Sal: 3.56gr, AGS: 3.42gr, 491.73 Kcal	4 - Crema de verduras - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera P: 8.35%, G: 25.35%, HC: 66.30%, Az: 23.08gr Sal: 0.48gr, AGS: 1.32gr, 345.00 Kcal	5 - Cazuela de arroz con patata, limanda y zanahoria (sin guisantes) - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón P: 18.16%, G: 39.61%, HC: 42.23%, Az: 11.81gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.58gr, 418.12 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo (sin guisantes) - Fruta: plátano P: 13.77%, G: 29.02%, HC: 57.21%, Az: 26.17gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.55gr, 575.49 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 P: 15.60%, G: 32.67%, HC: 51.73%, Az: 26.91gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.50gr, 463.73 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 P: 11.98%, G: 35.97%, HC: 52.05%, Az: 20.17gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.35gr, 510.40 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: plátano P: 10.44%, G: 44.02%, HC: 45.54%, Az: 26.79gr Sal: 1.23gr, AGS: 6.31gr, 633.62 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana P: 9.84%, G: 42.99%, HC: 47.17%, Az: 19.64gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.70gr, 325.73 Kcal	13 - Sopa de arroz - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera P: 16.22%, G: 25.20%, HC: 58.59%, Az: 19.96gr Sal: 1.71gr, AGS: 1.37gr, 406.62 Kcal
16 - Sopa de verduras - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera P: 16.17%, G: 37.10%, HC: 46.73%, Az: 23.84gr Sal: 5.52gr, AGS: 2.71gr, 452.17 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de pavo (sin legumbres) - Fruta: plátano P: 12.82%, G: 45.26%, HC: 41.92%, Az: 30.39gr Sal: 0.63gr, AGS: 2.47gr, 406.95 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 P: 15.57%, G: 33.25%, HC: 51.18%, Az: 8.04gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.27gr, 421.01 Kcal	19 - Crema de verduras - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano P: 7.82%, G: 27.51%, HC: 64.67%, Az: 30.55gr Sal: 0.36gr, AGS: 1.80gr, 409.52 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana P: 15.79%, G: 41.30%, HC: 42.91%, Az: 17.55gr Sal: 1.15gr, AGS: 5.79gr, 526.64 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 P: 13.59%, G: 46.99%, HC: 39.42%, Az: 16.28gr Sal: 1.76gr, AGS: 2.71gr, 402.36 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 (sin guisantes) - Fruta: pera P: 12.04%, G: 27.11%, HC: 60.85%, Az: 19.65gr Sal: 0.82gr, AGS: 1.91gr, 389.75 Kcal	25 - Crema de calabaza - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana P: 15.23%, G: 46.15%, HC: 38.62%, Az: 19.71gr Sal: 0.76gr, AGS: 2.71gr, 378.85 Kcal	26 - Sopa minestrone - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano P: 8.64%, G: 53.23%, HC: 38.13%, Az: 29.55gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.02gr, 424.17 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana P: 10.12%, G: 32.22%, HC: 57.66%, Az: 18.50gr Sal: 1.21gr, AGS: 4.34gr, 477.52 Kcal
30 - Sopa minestrone - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano P: 15.14%, G: 32.73%, HC: 52.13%, Az: 27.98gr Sal: 0.76gr, AGS: 2.38gr, 448.54 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Huevo duro v1 - Fruta: pera P: 8.67%, G: 39.06%, HC: 52.28%, Az: 21.55gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.48gr, 428.64 Kcal	1 - Sopa con arroz, patata y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana P: 8.21%, G: 32.99%, HC: 58.80%, Az: 19.29gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.89gr, 447.59 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 P: 22.41%, G: 43.93%, HC: 33.67%, Az: 15.10gr Sal: 3.94gr, AGS: 2.76gr, 382.06 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana P: 10.28%, G: 34.14%, HC: 55.58%, Az: 18.04gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.33gr, 456.42 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.