

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.89 Kcal	29 - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 15.36%, G: 30.77%, HC: 53.86%, Az: 18.19gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.09gr, 495.20 Kcal	30 - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 13.00%, G: 30.30%, HC: 56.69%, Az: 18.89gr Sal: 2.32gr, AGS: 2.25gr, 375.91 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal	1
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal	5 - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 14.05gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.90gr, 531.29 Kcal	6 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 Kcal	7 - Sopa de fideos sólo verdura. - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 20.13%, G: 20.73%, HC: 59.14%, Az: 22.98gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.45gr, 433.77 Kcal	8 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico P: 14.88%, G: 32.66%, HC: 52.45%, Az: 13.67gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.58gr, 460.84 Kcal
11 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.69gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal	12 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal	13 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.98%, G: 28.52%, HC: 54.51%, Az: 19.80gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.47gr, 429.32 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.88%, G: 34.50%, HC: 49.61%, Az: 16.22gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.63gr, 524.36 Kcal	15 - Sopa de arroz sólo verdura. - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 9.67%, G: 28.93%, HC: 61.40%, Az: 24.67gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.82gr, 515.74 Kcal
18 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 26.79%, G: 22.95%, HC: 50.26%, Az: 19.63gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.05gr, 534.53 Kcal	19 - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 17.28gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.77gr, 534.24 Kcal	20 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 18.29gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.05gr, 510.28 Kcal	21 - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.35%, G: 37.96%, HC: 48.69%, Az: 29.17gr Sal: 2.07gr, AGS: 2.70gr, 450.93 Kcal	22 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 9.70%, G: 29.79%, HC: 60.51%, Az: 20.87gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.30gr, 432.96 Kcal
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 468.19 Kcal	26 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 13.12%, G: 30.29%, HC: 56.59%, Az: 17.03gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.77gr, 429.81 Kcal	27 - Crema de calabaza - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.09%, G: 40.03%, HC: 46.88%, Az: 20.32gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.07gr, 401.25 Kcal	28 - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Coliflor, champiñones y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 18.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.97gr, 506.98 Kcal	29 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 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.