

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 15.74%, G: 30.08%, HC: 54.18%, Az: 18.04gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.04gr, 422.64 Kcal	29 - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 15.20%, G: 35.61%, HC: 49.18%, Az: 17.59gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.10gr, 536.70 Kcal	30 - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Lomo de atun al horno - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 21.60%, G: 33.57%, HC: 44.83%, Az: 19.10gr Sal: 2.44gr, AGS: 2.69gr, 478.60 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 8.41%, G: 32.45%, HC: 59.14%, Az: 18.55gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.68gr, 453.17 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 - Pavo al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 16.61%, G: 40.78%, HC: 42.61%, Az: 17.42gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.75gr, 523.41 Kcal	7 - Sopa de arroz sólo verdura. - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 19.25%, G: 20.18%, HC: 60.58%, Az: 22.20gr Sal: 1.07gr, AGS: 1.41gr, 423.42 Kcal	8 - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico P: 15.16%, G: 37.85%, HC: 46.99%, Az: 12.09gr Sal: 1.04gr, AGS: 4.31gr, 498.04 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 y pepino - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 8.30%, G: 27.30%, HC: 64.40%, Az: 18.69gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.29gr, 483.86 Kcal	13 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.65%, G: 34.39%, HC: 48.96%, Az: 19.22gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.48gr, 470.82 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 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pavo al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.76%, G: 39.04%, HC: 44.20%, Az: 19.70gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.36gr, 488.92 Kcal
18 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 15.40%, G: 27.97%, HC: 56.63%, Az: 21.01gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.32gr, 502.84 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 - Pollo al horno - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 33.28%, G: 23.07%, HC: 43.65%, Az: 16.10gr Sal: 2.10gr, AGS: 1.82gr, 475.54 Kcal	21 - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Pollo al horno - 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 - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 8.74%, G: 18.47%, HC: 72.78%, Az: 19.75gr Sal: 1.23gr, AGS: 1.71gr, 376.26 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 y pepino - Pasta sin gluten con tomate - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 7.37%, G: 34.60%, HC: 58.04%, Az: 16.20gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.08gr, 389.46 Kcal	27 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pavo al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.31%, G: 37.75%, HC: 44.93%, Az: 17.84gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.25gr, 483.03 Kcal	28 - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas 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 - Pollo al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 30.94%, G: 25.07%, HC: 43.99%, Az: 18.00gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.06gr, 503.47 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.