

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 14.29%, G: 39.45%, HC: 46.26%, Az: 14.03gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.49gr, 486.44 Kcal	3 - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 21.33%, G: 29.39%, HC: 49.28%, Az: 27.46gr Sal: 4.19gr, AGS: 2.58gr, 490.37 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 14.33%, G: 33.99%, HC: 51.67%, Az: 21.99gr Sal: 2.41gr, AGS: 3.22gr, 524.15 Kcal	5 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.49%, G: 32.80%, HC: 52.71%, Az: 19.57gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.70gr, 479.75 Kcal	6
9 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz integral hervido - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% P: 12.48%, G: 34.96%, HC: 52.56%, Az: 18.39gr Sal: 6.17gr, AGS: 3.54gr, 613.25 Kcal	10 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz integral hervido - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% P: 12.48%, G: 34.96%, HC: 52.56%, Az: 18.39gr Sal: 6.17gr, AGS: 3.54gr, 613.25 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate, berenjena y queso - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.32%, G: 28.53%, HC: 58.15%, Az: 29.02gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.16gr, 555.67 Kcal	12 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Omelet - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.55%, G: 27.82%, HC: 53.62%, Az: 20.75gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.00gr, 432.28 Kcal	13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico integral 100% P: 18.51%, G: 33.40%, HC: 48.09%, Az: 17.23gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.07gr, 407.97 Kcal
16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 16.42%, G: 27.63%, HC: 55.95%, Az: 28.22gr Sal: 0.95gr, AGS: 1.93gr, 404.92 Kcal	17 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Omelet - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% P: 19.42%, G: 37.13%, HC: 43.46%, Az: 17.30gr Sal: 2.19gr, AGS: 3.84gr, 482.81 Kcal	18 - Arroz integral con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico integral 100% P: 15.79%, G: 53.87%, HC: 30.34%, Az: 15.39gr Sal: 2.93gr, AGS: 3.05gr, 362.11 Kcal	19 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.95%, G: 34.57%, HC: 51.47%, Az: 20.72gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.67gr, 492.45 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Yogurt natural - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 38.87%, HC: 46.40%, Az: 20.81gr Sal: 1.60gr, AGS: 6.06gr, 527.07 Kcal
23	24	25	26	27
30	31	1	2	3

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.