

Menú Marzo 2025

Colegio, Alergia a PLV + Sin huevo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Magro de cerdo en salsa con champiñones
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.37%, G: 31.16%, HC: 53.47%, Az: 28.87gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.65gr, 448.86 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Yogurt de soja
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.16%, G: 14.46%, HC: 72.38%, Az: 6.50gr
Sal: 1.13gr, AGS: 1.24gr, 398.82 Kcal

5

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Pollo al horno
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 22.54%, G: 22.66%, HC: 54.81%, Az: 25.98gr
Sal: 1.28gr, AGS: 1.66gr, 453.64 Kcal

6

- Arroz hervido con tomate
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.65%, G: 32.94%, HC: 52.41%, Az: 13.54gr
Sal: 1.26gr, AGS: 2.65gr, 491.61 Kcal

7

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Pavo al horno
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.23%, G: 41.83%, HC: 41.94%, Az: 18.68gr
Sal: 1.68gr, AGS: 3.03gr, 555.43 Kcal

10

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro
- Gallo al horno con aove y perejil
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.99%, G: 37.85%, HC: 45.16%, Az: 17.24gr
Sal: 1.01gr, AGS: 2.21gr, 385.24 Kcal

11

- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja
- Pasta sin gluten con tomate y atún
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.28%, G: 24.96%, HC: 61.76%, Az: 19.94gr
Sal: 1.11gr, AGS: 1.85gr, 452.60 Kcal

12

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido
- Fruta: pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.32%, G: 22.17%, HC: 62.51%, Az: 19.47gr
Sal: 1.92gr, AGS: 1.52gr, 436.85 Kcal

13

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pavo al horno
- Lechuga aliñada
- Fruta: mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.25%, G: 39.17%, HC: 43.59%, Az: 12.84gr
Sal: 1.35gr, AGS: 2.39gr, 473.51 Kcal

14

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y maíz
- Contramuslo de pollo asado al horno v1
- Arroz hervido v.1
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.44%, G: 27.44%, HC: 58.11%, Az: 16.51gr
Sal: 1.15gr, AGS: 2.10gr, 463.81 Kcal

17

- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo
- Merluza guisada en salsa verde
- Zanahoria especiada al horno
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.60%, G: 13.86%, HC: 67.54%, Az: 30.42gr
Sal: 2.17gr, AGS: 1.03gr, 398.31 Kcal

18

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
- Pasta sin gluten con tomate y berenjena
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 7.07%, G: 25.22%, HC: 67.71%, Az: 18.45gr
Sal: 1.16gr, AGS: 2.24gr, 459.11 Kcal

19

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Bacalao al horno
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.24%, G: 32.48%, HC: 50.28%, Az: 26.47gr
Sal: 2.88gr, AGS: 2.66gr, 526.85 Kcal

20

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.99%, G: 37.33%, HC: 44.68%, Az: 17.31gr
Sal: 1.24gr, AGS: 2.42gr, 406.31 Kcal

21

- Arroz guisado con pollo v.1
- Pavo al horno
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.39%, G: 37.17%, HC: 48.44%, Az: 17.39gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.99gr, 581.00 Kcal

24

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 26.41gr
Sal: 2.04gr, AGS: 2.37gr, 429.42 Kcal

25

- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas
- Pasta sin gluten con tomate y pollo
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.47%, G: 25.79%, HC: 64.74%, Az: 18.78gr
Sal: 1.22gr, AGS: 1.65gr, 418.28 Kcal

26

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Pavo al horno
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Fruta: naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.79%, G: 33.32%, HC: 46.89%, Az: 16.04gr
Sal: 1.74gr, AGS: 1.87gr, 461.25 Kcal

27

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y maíz
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Arroz hervido v.1
- Fruta: mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.81%, G: 35.24%, HC: 48.95%, Az: 11.41gr
Sal: 1.13gr, AGS: 3.21gr, 487.21 Kcal

28

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Merluza al horno
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.43%, G: 29.97%, HC: 48.60%, Az: 16.20gr
Sal: 1.31gr, AGS: 1.87gr, 420.03 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.48%, G: 38.20%, HC: 47.32%, Az: 13.90gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.31gr, 474.23 Kcal

1

- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo
- Salmón al limón al horno
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Fruta: pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.36%, G: 28.23%, HC: 50.40%, Az: 21.11gr
Sal: 5.21gr, AGS: 2.11gr, 432.93 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
- Pasta sin gluten con tomate
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 6.85%, G: 24.84%, HC: 68.31%, Az: 26.96gr
Sal: 1.30gr, AGS: 1.82gr, 448.06 Kcal

3

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Pavo al horno
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Fruta: naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.94%, G: 44.63%, HC: 38.43%, Az: 15.09gr
Sal: 1.68gr, AGS: 3.22gr, 540.91 Kcal

4

- Arroz hervido con tomate
- Gallo al vapor con aove
- Zanahoria hervida
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.91%, G: 31.83%, HC: 53.26%, Az: 17.69gr
Sal: 1.13gr, AGS: 2.56gr, 523.49 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.

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