

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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 ecológico integral 100% P: 14.55%, G: 38.77%, HC: 46.67%, Az: 14.00gr Sal: 0.87gr, AGS: 2.35gr, 470.14 Kcal	1 - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta: pera - Pan ecológico integral 100% P: 23.24%, G: 29.55%, HC: 47.21%, Az: 20.75gr Sal: 4.06gr, AGS: 2.17gr, 425.24 Kcal	2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 11.90%, G: 27.79%, HC: 60.31%, Az: 26.99gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.76gr, 451.75 Kcal	3 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: naranja - Pan ecológico integral 100% P: 14.29%, G: 39.58%, HC: 46.12%, Az: 17.47gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.39gr, 544.88 Kcal	4 - Arroz integral hervido con tomate - Gallo al vapor con aove - Zanahoria hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.82%, G: 32.47%, HC: 50.70%, Az: 18.65gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.48gr, 493.60 Kcal
7 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 18.47%, G: 35.18%, HC: 46.35%, Az: 12.57gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.36gr, 425.23 Kcal	8 - Arroz integral guisado con pollo - Omelet - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 18.32%, G: 37.31%, HC: 44.37%, Az: 13.42gr Sal: 1.64gr, AGS: 4.61gr, 493.40 Kcal	9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 15.82%, G: 30.62%, HC: 53.56%, Az: 27.00gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.56gr, 504.85 Kcal	10 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 13.42%, G: 34.30%, HC: 52.28%, Az: 15.13gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.03gr, 488.46 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.33%, G: 37.08%, HC: 49.59%, Az: 16.69gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.42gr, 457.32 Kcal
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 15.17%, G: 31.26%, HC: 53.57%, Az: 28.60gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.34gr, 457.91 Kcal	- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 17.41%, G: 38.35%, HC: 44.24%, Az: 13.97gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.82gr, 469.14 Kcal	- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Pasta integral con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.21%, G: 27.83%, HC: 58.96%, Az: 30.53gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 488.33 Kcal	- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Brócoli al vapor gratinado con queso - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 17.38%, G: 37.76%, HC: 44.86%, Az: 13.64gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.74gr, 523.78 Kcal	- Arroz integral hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Fresa - Pan ecológico integral 100% P: 15.04%, G: 36.76%, HC: 48.21%, Az: 8.66gr Sal: 2.24gr, AGS: 2.31gr, 461.16 Kcal
28	29	30	1	2
- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 15.35%, G: 31.91%, HC: 52.74%, Az: 29.17gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.36gr, 442.20 Kcal	- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate y champiñones - Yogurt natural - Pan ecológico integral 100% P: 14.14%, G: 34.05%, HC: 51.81%, Az: 25.62gr Sal: 2.89gr, AGS: 4.87gr, 517.24 Kcal	- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.35%, G: 36.74%, HC: 48.91%, Az: 15.29gr Sal: 2.32gr, AGS: 3.32gr, 512.82 Kcal		- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 19.55%, G: 28.84%, HC: 51.60%, Az: 14.55gr Sal: 2.13gr, AGS: 1.72gr, 403.36 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.

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