

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 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 estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Omelet
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Fruta: pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.25%, G: 28.66%, HC: 54.09%, Az: 21.70gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.83gr, 388.42 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 27.52gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.72gr, 472.69 Kcal

3

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta 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 hervido con tomate
- Pollo al horno
- Zanahoria hervida
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.93%, G: 25.01%, HC: 59.06%, Az: 18.14gr
Sal: 1.15gr, AGS: 1.94gr, 478.89 Kcal

7

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Cus cus hervido
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.35%, G: 34.61%, HC: 47.04%, Az: 12.47gr
Sal: 1.22gr, AGS: 2.32gr, 429.32 Kcal

8

- Arroz guisado con pollo v.1
- Omelet
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.91%, G: 33.30%, HC: 49.79%, Az: 12.78gr
Sal: 1.63gr, AGS: 4.37gr, 503.34 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Pavo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.15%, G: 35.33%, HC: 51.52%, Az: 27.15gr
Sal: 0.92gr, AGS: 2.59gr, 539.68 Kcal

10

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta 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
- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.66%, G: 34.54%, HC: 52.80%, Az: 16.26gr
Sal: 1.54gr, AGS: 3.80gr, 457.69 Kcal

14

15

16

17

18

21

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Pavo al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.64%, G: 41.83%, HC: 46.52%, Az: 27.88gr
Sal: 0.92gr, AGS: 3.07gr, 532.59 Kcal

22

- Sopa de arroz sólo verdura
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.43%, G: 29.07%, HC: 56.51%, Az: 14.14gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.92gr, 404.98 Kcal

23

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Pasta con tomate
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.14%, G: 27.12%, HC: 62.74%, Az: 28.77gr
Sal: 1.38gr, AGS: 3.46gr, 489.41 Kcal

24

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta 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

25

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa vegetal al horno
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Fresa
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.10%, G: 30.02%, HC: 61.88%, Az: 11.18gr
Sal: 1.51gr, AGS: 1.80gr, 468.92 Kcal

28

- 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 blanco ecológico**

P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 29.07gr
Sal: 0.99gr, AGS: 2.32gr, 446.29 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro
- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 18.42gr
Sal: 1.30gr, AGS: 4.74gr, 482.19 Kcal

30

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 15.19gr
Sal: 2.30gr, AGS: 3.28gr, 516.91 Kcal

1

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Pollo al horno
- Zanahoria hervida
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 24.67%, G: 21.56%, HC: 53.77%, Az: 14.85gr
Sal: 1.04gr, AGS: 1.34gr, 395.57 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.