

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 estremitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmón al limón al horno
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Fruta: pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 23.09%, G: 29.03%, HC: 47.89%, Az: 20.65gr
Sal: 4.05gr, AGS: 2.13gr, 429.33 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
- Gallo al vapor con aove
- Zanahoria hervida
- Fruta: manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.34%, G: 28.32%, HC: 56.33%, Az: 17.95gr
Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 504.19 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
- Tortilla francesa a mano
- Ensalada de brotes tiernos con tomate
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.87%, G: 32.31%, HC: 51.82%, Az: 11.59gr
Sal: 1.15gr, AGS: 3.09gr, 477.83 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 blanco ecológico**

P: 15.74%, G: 30.16%, HC: 54.10%, Az: 26.90gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.52gr, 508.94 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
- Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.82%, G: 33.07%, HC: 55.12%, Az: 16.22gr
Sal: 1.48gr, AGS: 2.89gr, 436.55 Kcal

14

15

16

17

18

21

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

P: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 28.50gr
Sal: 1.04gr, AGS: 2.30gr, 462.00 Kcal

22

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Tortilla francesa a mano
- Tomate aliñado con aceitunas
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.42%, G: 38.18%, HC: 45.40%, Az: 13.12gr
Sal: 1.41gr, AGS: 3.30gr, 464.14 Kcal

23

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y maíz
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.09%, G: 23.23%, HC: 64.68%, Az: 29.37gr
Sal: 1.74gr, AGS: 1.87gr, 461.92 Kcal

24

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Brócoli cocido y aliñado con aove
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.09%, G: 38.21%, HC: 46.69%, Az: 12.94gr
Sal: 1.41gr, AGS: 2.99gr, 494.64 Kcal

25

- Arroz hervido con tomate
- Bacalao frito v2
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Fresa
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.55%, G: 32.10%, HC: 54.35%, Az: 7.96gr
Sal: 2.23gr, AGS: 2.05gr, 471.75 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
- Yogurt de soja
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.89%, G: 29.12%, HC: 55.99%, Az: 5.92gr
Sal: 1.17gr, AGS: 2.86gr, 485.79 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

2

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Zanahoria hervida
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.42%, G: 28.30%, HC: 52.28%, Az: 14.45gr
Sal: 2.12gr, AGS: 1.68gr, 407.45 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.