

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 sin gluten

P: 13.30%, G: 37.99%, HC: 48.70%, Az: 15.32gr
Sal: 0.94gr, AGS: 2.43gr, 521.59 Kcal

1

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

P: 19.77%, G: 28.56%, HC: 51.66%, Az: 22.53gr
Sal: 5.29gr, AGS: 2.23gr, 480.29 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 8.52%, G: 27.53%, HC: 63.95%, Az: 28.67gr
Sal: 1.57gr, AGS: 2.90gr, 534.20 Kcal

3

- Potaje de garbanzos con verduras
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Fruta: naranja
- Pan sin gluten

P: 11.98%, G: 38.94%, HC: 49.08%, Az: 19.23gr
Sal: 0.77gr, AGS: 3.33gr, 582.61 Kcal

4

- Arroz hervido con tomate
- Gallo al vapor con aove
- Zanahoria hervida
- Fruta: manzana
- Pan sin gluten

P: 14.25%, G: 28.60%, HC: 57.14%, Az: 19.37gr
Sal: 1.30gr, AGS: 2.34gr, 551.55 Kcal

7

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 15.48%, G: 34.71%, HC: 49.82%, Az: 13.89gr
Sal: 1.30gr, AGS: 2.48gr, 469.43 Kcal

8

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

P: 15.74%, G: 33.35%, HC: 50.90%, Az: 14.20gr
Sal: 1.72gr, AGS: 4.49gr, 550.70 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 sin gluten

P: 14.61%, G: 30.36%, HC: 55.03%, Az: 28.32gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.64gr, 556.30 Kcal

10

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 12.31%, G: 33.82%, HC: 53.87%, Az: 16.45gr
Sal: 2.05gr, AGS: 3.11gr, 539.91 Kcal

11

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso
- Pera
- Pan sin gluten

P: 11.86%, G: 27.42%, HC: 60.72%, Az: 17.07gr
Sal: 1.72gr, AGS: 4.06gr, 454.56 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 sin gluten

P: 13.89%, G: 30.94%, HC: 55.17%, Az: 29.92gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.42gr, 509.36 Kcal

22

- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 14.83%, G: 36.61%, HC: 48.56%, Az: 14.61gr
Sal: 1.93gr, AGS: 3.86gr, 524.59 Kcal

23

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Pasta sin gluten con tomate y atún
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 10.03%, G: 27.35%, HC: 62.62%, Az: 30.91gr
Sal: 1.96gr, AGS: 3.59gr, 537.52 Kcal

24

- Potaje de garbanzos con verduras
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Brócoli al vapor gratinado con queso
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 13.92%, G: 41.17%, HC: 44.91%, Az: 14.99gr
Sal: 0.89gr, AGS: 5.23gr, 598.14 Kcal

25

- Arroz hervido con tomate
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Fresa
- Pan sin gluten

P: 12.24%, G: 32.25%, HC: 55.51%, Az: 9.35gr
Sal: 2.39gr, AGS: 2.19gr, 491.56 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 sin gluten

P: 14.03%, G: 31.54%, HC: 54.43%, Az: 30.49gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.44gr, 493.65 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate y champiñones
- Yogurt natural
- Pan sin gluten

P: 10.82%, G: 33.02%, HC: 56.16%, Az: 25.79gr
Sal: 2.98gr, AGS: 5.22gr, 573.68 Kcal

30

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 12.34%, G: 30.94%, HC: 56.73%, Az: 17.60gr
Sal: 2.06gr, AGS: 2.83gr, 527.43 Kcal

1

2

- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Zanahoria hervida
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 15.17%, G: 29.76%, HC: 55.06%, Az: 15.90gr
Sal: 3.35gr, AGS: 1.72gr, 407.26 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.