

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.97%, G: 31.61%, HC: 55.42%, Az: 28.07gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.80gr, 421.34 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	2 - Sopa de arroz sólo verdura. - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 18.15%, G: 26.22%, HC: 55.62%, Az: 14.78gr Sal: 1.37gr, AGS: 1.59gr, 411.15 Kcal
5 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 28.43gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.29gr, 458.26 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 12.50gr Sal: 1.37gr, AGS: 4.26gr, 432.25 Kcal	7 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.59%, G: 36.04%, HC: 46.37%, Az: 15.67gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.61gr, 464.80 Kcal	8 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Hamburguesa vegetal al horno - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 7.63%, G: 32.52%, HC: 59.85%, Az: 12.57gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.07gr, 451.86 Kcal	9 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 16.32%, G: 31.92%, HC: 51.75%, Az: 15.26gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.05gr, 480.31 Kcal
12 - Sopa de arroz sólo verdura. - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Manzana - Pan blanco ecológico P: 19.78%, G: 24.90%, HC: 55.32%, Az: 12.62gr Sal: 4.04gr, AGS: 2.06gr, 483.51 Kcal	13 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta con tomate y queso - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 13.25%, G: 31.79%, HC: 54.97%, Az: 16.21gr Sal: 1.85gr, AGS: 3.64gr, 439.11 Kcal	14 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.59%, G: 34.83%, HC: 52.59%, Az: 17.91gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.21gr, 516.58 Kcal	15 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 18.06%, G: 34.82%, HC: 47.12%, Az: 27.07gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.31gr, 424.33 Kcal	16 - Arroz salteado con dados de zanahoria cocida y dados de calabacín - Omelet - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico P: 13.13%, G: 37.73%, HC: 49.14%, Az: 11.03gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.72gr, 449.58 Kcal
19 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 18.87%, G: 32.30%, HC: 48.83%, Az: 26.33gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.39gr, 460.40 Kcal	20 - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.46%, G: 33.38%, HC: 49.16%, Az: 14.74gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.65gr, 471.78 Kcal	21 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fresa - Pan blanco ecológico P: 14.62%, G: 35.05%, HC: 50.34%, Az: 7.31gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.59gr, 469.33 Kcal	22 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 14.77%, G: 41.12%, HC: 44.11%, Az: 13.55gr Sal: 1.46gr, AGS: 4.09gr, 535.91 Kcal	23 - Sopa minestrone - vegetal - - Bacalao frito v2 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 19.09%, G: 29.36%, HC: 51.55%, Az: 28.59gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.68gr, 401.47 Kcal
26 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Gallo al vapor con aove v.1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.77%, G: 34.03%, HC: 53.20%, Az: 27.14gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.79gr, 523.77 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 13.10%, G: 35.91%, HC: 50.99%, Az: 14.20gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.90gr, 460.44 Kcal	28 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.09%, G: 33.22%, HC: 53.70%, Az: 18.26gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.02gr, 506.42 Kcal	29 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 17.82%, G: 30.33%, HC: 51.85%, Az: 9.41gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.18gr, 437.50 Kcal	30 - Sopa de arroz sólo verdura. - Merluza al limón al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 14.97%, G: 20.24%, HC: 64.78%, Az: 27.45gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.58gr, 450.25 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.