

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

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 arroz, patata, zanahoria y pollo
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Zanahoria hervida
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.12%, G: 28.66%, HC: 51.21%, Az: 14.48gr  
Sal: 2.53gr, AGS: 1.60gr, 378.10 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
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.53%, G: 35.70%, HC: 48.76%, Az: 10.62gr  
Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 477.50 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 estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmón al limón al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 23.22%, G: 27.59%, HC: 49.19%, Az: 11.86gr  
Sal: 4.04gr, AGS: 2.09gr, 446.86 Kcal

13

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.51%, G: 32.16%, HC: 53.33%, Az: 15.45gr  
Sal: 1.66gr, AGS: 4.12gr, 472.57 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 guisado con pollo v.1
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.21%, G: 32.68%, HC: 50.11%, Az: 11.31gr  
Sal: 1.70gr, AGS: 3.62gr, 484.79 Kcal

19

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Pollo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.16%, G: 28.51%, HC: 52.33%, Az: 26.64gr  
Sal: 1.00gr, AGS: 2.04gr, 430.44 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 con fideos
- Bacalao frito v2
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.78%, G: 26.31%, HC: 53.91%, Az: 26.70gr  
Sal: 1.20gr, AGS: 1.76gr, 455.03 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
- Contramuslo de pollo asado al horno v1
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.45%, G: 27.71%, HC: 56.85%, Az: 10.42gr  
Sal: 1.10gr, AGS: 1.93gr, 418.29 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.

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