

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 y pepino
- Pasta sin gluten con tomate y champiñones
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.51%, G: 30.69%, HC: 59.80%, Az: 18.14gr
Sal: 1.48gr, AGS: 3.57gr, 442.38 Kcal

30

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Merluza al horno
- Tomate y pepino aliñado v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.88%, G: 34.69%, HC: 44.43%, Az: 12.10gr
Sal: 1.83gr, AGS: 2.33gr, 446.51 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 y maíz
- Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.38%, G: 30.08%, HC: 60.54%, Az: 12.40gr
Sal: 1.25gr, AGS: 3.37gr, 448.83 Kcal

7

- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Pollo al horno
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.84%, G: 29.32%, HC: 49.84%, Az: 14.39gr
Sal: 1.44gr, AGS: 2.09gr, 450.65 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
- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.76%, G: 34.91%, HC: 45.33%, Az: 13.94gr
Sal: 1.63gr, AGS: 2.57gr, 458.13 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, zanahoria, maíz y naranja
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.38%, G: 31.07%, HC: 58.55%, Az: 14.24gr
Sal: 1.52gr, AGS: 3.16gr, 431.15 Kcal

14

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pollo al horno
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 22.67%, G: 26.62%, HC: 50.71%, Az: 15.27gr
Sal: 1.37gr, AGS: 1.79gr, 424.78 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
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.61%, G: 27.19%, HC: 51.20%, Az: 10.71gr
Sal: 1.30gr, AGS: 2.14gr, 466.64 Kcal

19

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

P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 28.47gr
Sal: 1.22gr, AGS: 2.46gr, 463.06 Kcal

20

- Ensalada de pasta sin gluten con maíz, zanahoria, atún y aceitunas.
- Pavo al horno
- Lechuga aliñada
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.44%, G: 39.88%, HC: 45.68%, Az: 13.38gr
Sal: 1.22gr, AGS: 2.78gr, 509.19 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
- Pollo al horno
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 24.51%, G: 34.19%, HC: 41.29%, Az: 11.30gr
Sal: 1.76gr, AGS: 3.03gr, 448.61 Kcal

23

- Sopa minestrone con arroz
- Bacalao frito v2
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.90%, G: 25.67%, HC: 55.43%, Az: 26.26gr
Sal: 1.20gr, AGS: 1.73gr, 457.63 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, maíz y aceitunas
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.12%, G: 35.82%, HC: 55.06%, Az: 13.45gr
Sal: 1.34gr, AGS: 3.44gr, 425.19 Kcal

28

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pollo al horno
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 23.56%, G: 24.43%, HC: 52.00%, Az: 15.62gr
Sal: 1.40gr, AGS: 1.60gr, 414.62 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

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Merluza al limón al horno
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.95%, G: 23.68%, HC: 56.37%, Az: 25.80gr
Sal: 1.41gr, AGS: 1.66gr, 448.18 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.