

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

- Sopa de arroz sólo verdura.
- Huevos revueltos
- Zanahoria hervida
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.88%, G: 26.93%, HC: 59.19%, Az: 15.03gr
Sal: 1.17gr, AGS: 2.25gr, 390.13 Kcal

2

5

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Estofado de verduras con tomate, champiñones y judías verdes
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.23%, G: 36.36%, HC: 55.41%, Az: 30.98gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.77gr, 486.16 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

- Crema de calabaza
- Omelet
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.95%, G: 41.09%, HC: 43.96%, Az: 16.49gr
Sal: 1.35gr, AGS: 3.41gr, 372.30 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.
- Pinchitos de tofu salteados
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.15%, G: 23.50%, HC: 64.34%, Az: 12.87gr
Sal: 0.89gr, AGS: 1.57gr, 420.85 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
- Judías verdes salteadas
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 8.78%, G: 36.28%, HC: 54.94%, Az: 28.48gr
Sal: 0.91gr, AGS: 2.18gr, 379.67 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: 1.37gr, AGS: 3.72gr, 449.58 Kcal

19

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

P: 10.20%, G: 33.72%, HC: 56.07%, Az: 27.83gr
Sal: 0.91gr, AGS: 2.40gr, 435.73 Kcal

20

- Ensalada de pasta con maíz, zanahoria y aceitunas.
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.88%, G: 34.22%, HC: 50.89%, Az: 14.66gr
Sal: 1.62gr, AGS: 3.57gr, 454.83 Kcal

21

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa vegetal al horno
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Fresa
- **Pan blanco ecológico**

P: 7.89%, G: 32.55%, HC: 59.56%, Az: 10.59gr
Sal: 1.38gr, AGS: 2.12gr, 477.96 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 -
- Tofu frito
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.90%, G: 28.49%, HC: 59.61%, Az: 29.24gr
Sal: 0.94gr, AGS: 1.83gr, 361.73 Kcal

26

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Huevos revueltos
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.29%, G: 29.63%, HC: 57.08%, Az: 27.25gr
Sal: 1.11gr, AGS: 2.99gr, 493.77 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
- Estofado de verduras con tomate, champiñones y judías verdes
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 8.17%, G: 31.86%, HC: 59.96%, Az: 12.71gr
Sal: 1.25gr, AGS: 2.15gr, 423.56 Kcal

30

- Sopa de arroz sólo verdura.
- Hamburguesa vegetal al horno
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.71%, G: 18.41%, HC: 72.87%, Az: 30.55gr
Sal: 1.26gr, AGS: 1.18gr, 461.08 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.