

Menú Junio 2025

Colegio, Rica en fibra

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 16.96%, G: 34.82%, HC: 48.21%, Az: 26.51gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.41gr, 443.53 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.35%, G: 34.92%, HC: 49.73%, Az: 13.63gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.23gr, 453.42 Kcal	4 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Omelet - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 18.19%, G: 29.26%, HC: 52.55%, Az: 25.49gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.26gr, 417.15 Kcal	5 - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Pollo al horno especiado - Arroz integral hervido - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 17.28%, G: 37.62%, HC: 45.10%, Az: 11.50gr Sal: 1.43gr, AGS: 4.01gr, 452.91 Kcal	6 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.60%, G: 28.05%, HC: 55.35%, Az: 15.76gr Sal: 1.51gr, AGS: 2.03gr, 448.65 Kcal
9 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 15.13%, G: 34.71%, HC: 50.16%, Az: 27.51gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.90gr, 460.47 Kcal	10 - Arroz integral con ajo y aove - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan ecológico integral 100% P: 12.61%, G: 40.98%, HC: 46.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.23gr, AGS: 5.68gr, 557.58 Kcal	11 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 18.45gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.18gr, 521.37 Kcal	12 - Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 28.01gr Sal: 4.06gr, AGS: 2.36gr, 479.58 Kcal	13 - Ensalada de pasta integral con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 18.66%, G: 35.85%, HC: 45.49%, Az: 12.36gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.72gr, 547.22 Kcal
16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 16.95%, G: 30.34%, HC: 52.71%, Az: 27.82gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.24gr, 422.02 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate y atún v1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 16.15%, G: 31.19%, HC: 52.66%, Az: 16.92gr Sal: 2.05gr, AGS: 2.85gr, 434.57 Kcal	18 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 18.38%, G: 37.49%, HC: 44.14%, Az: 12.60gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.65gr, 449.67 Kcal	19 - Arroz integral hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 21.12%, G: 33.58%, HC: 45.30%, Az: 10.99gr Sal: 0.95gr, AGS: 5.26gr, 473.86 Kcal	20 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 15.81%, G: 37.14%, HC: 47.05%, Az: 15.49gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.58gr, 512.52 Kcal
23 - Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco - Pizza jamon y queso ct - Fruta fresca - Pan ecológico integral 100% P: 17.35%, G: 34.79%, HC: 47.86%, Az: 15.13gr Sal: 0.86gr, AGS: 5.25gr, 376.47 Kcal	24 - Pasta integral con tomate y queso - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta fresca - Pan ecológico integral 100% P: 11.76%, G: 35.09%, HC: 53.15%, Az: 16.75gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.68gr, 541.03 Kcal	25	26	27
30	1	2	3	4

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.