

Menú Octubre 2025

Colegios, Alergia a PLV

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29 - 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 blanco ecológico P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta con tomate - Manzana - Pan blanco ecológico P: 12.13%, G: 30.14%, HC: 57.73%, Az: 14.21gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.65gr, 427.35 Kcal	1 - Emblanque de rosada con patata y pasta maravilla - Tortilla francesa a mano - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.05%, G: 35.65%, HC: 48.30%, Az: 24.42gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.08gr, 443.06 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 11.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.14gr, 452.03 Kcal	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 19.37gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.65gr, 485.65 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.20%, G: 25.21%, HC: 58.59%, Az: 28.10gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.09gr, 495.46 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Espirales con tomate y atún v1 - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.57%, G: 31.06%, HC: 53.37%, Az: 14.02gr Sal: 1.89gr, AGS: 2.81gr, 434.73 Kcal	8 - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Manzana - Pan blanco ecológico P: 19.47%, G: 28.73%, HC: 51.80%, Az: 11.77gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.36gr, 480.07 Kcal	9 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.99%, G: 27.30%, HC: 58.71%, Az: 28.79gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.65gr, 510.12 Kcal	10 - Crema de calabacín y puerros - Bacalao guisado con salsa de tomate v1 - Cus cus hervido - Pera - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 26.34%, HC: 56.80%, Az: 14.65gr Sal: 1.89gr, AGS: 1.52gr, 393.57 Kcal
13 - 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	14 - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Tortilla francesa a mano - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico P: 15.92%, G: 33.11%, HC: 50.96%, Az: 13.86gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.95gr, 450.18 Kcal	15 - Sopa minestrone con fideos - Merluza frita v1 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 18.23%, G: 26.81%, HC: 54.97%, Az: 26.70gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.95gr, 446.64 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.63%, G: 35.61%, HC: 48.76%, Az: 13.52gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.74gr, 482.86 Kcal	17 - Arroz hervido con tomate - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.25%, G: 32.74%, HC: 52.01%, Az: 9.86gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.39gr, 480.08 Kcal
20 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.09%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 28.50gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.30gr, 462.00 Kcal	21 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 12.41%, G: 33.10%, HC: 54.48%, Az: 14.83gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.93gr, 439.50 Kcal	22 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.19%, G: 26.02%, HC: 50.79%, Az: 18.00gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.29gr, 533.43 Kcal	23 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 24.94%, G: 31.26%, HC: 43.80%, Az: 12.74gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.10gr, 394.60 Kcal	24 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico P: 14.53%, G: 34.49%, HC: 50.98%, Az: 8.98gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.50gr, 449.78 Kcal
27 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.88%, G: 36.91%, HC: 50.21%, Az: 27.45gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.53gr, 507.89 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta con tomate y berenjena - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 12.74%, G: 28.72%, HC: 58.54%, Az: 12.82gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.70gr, 455.01 Kcal	29 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Huevos revueltos - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico P: 16.71%, G: 36.31%, HC: 46.98%, Az: 15.00gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.13gr, 456.43 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Yogurt de soja - Pan ecológico integral 100% P: 17.12%, G: 27.27%, HC: 55.61%, Az: 4.33gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.42gr, 526.72 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga y pepino - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.33%, G: 38.85%, HC: 46.82%, Az: 14.98gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.23gr, 532.14 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.