

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 sin gluten

P: 15.54%, G: 34.27%, HC: 50.19%, Az: 27.83gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.49gr, 494.98 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 11.03%, G: 33.05%, HC: 55.91%, Az: 14.85gr
Sal: 1.73gr, AGS: 4.17gr, 506.93 Kcal

1

- Emblanque de rosada con arroz
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.66%, G: 35.24%, HC: 49.10%, Az: 26.31gr
Sal: 1.46gr, AGS: 3.86gr, 513.13 Kcal

2

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno especiado
- Judías verdes salteadas
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 13.50%, G: 29.19%, HC: 57.31%, Az: 12.65gr
Sal: 1.37gr, AGS: 2.22gr, 503.48 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 sin gluten

P: 11.14%, G: 34.22%, HC: 54.64%, Az: 20.79gr
Sal: 1.53gr, AGS: 2.77gr, 533.01 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 sin gluten

P: 15.02%, G: 25.65%, HC: 59.32%, Az: 28.52gr
Sal: 1.06gr, AGS: 2.21gr, 542.82 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Pasta sin gluten con tomate y atún
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 12.43%, G: 32.13%, HC: 55.45%, Az: 14.86gr
Sal: 2.01gr, AGS: 2.93gr, 478.93 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 sin gluten

P: 18.13%, G: 29.01%, HC: 52.87%, Az: 13.19gr
Sal: 1.53gr, AGS: 2.48gr, 527.43 Kcal

9

- Sopa de arroz sólo verdura
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 8.82%, G: 24.32%, HC: 66.86%, Az: 31.76gr
Sal: 1.67gr, AGS: 2.65gr, 563.64 Kcal

10

- Crema de calabacín y puerros con queso
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido
- Pera
- Pan sin gluten

P: 13.51%, G: 24.52%, HC: 61.97%, Az: 16.08gr
Sal: 2.04gr, AGS: 2.71gr, 524.28 Kcal

13

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

P: 17.65%, G: 28.83%, HC: 53.52%, Az: 28.06gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.16gr, 477.80 Kcal

14

- Ensalada de pasta sin gluten con maíz, zanahoria, atún y aceitunas
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Pera
- Pan sin gluten

P: 14.50%, G: 34.33%, HC: 51.18%, Az: 15.50gr
Sal: 1.75gr, AGS: 3.77gr, 515.15 Kcal

15

- Sopa minestrone con arroz
- Merluza al horno
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.73%, G: 26.59%, HC: 57.67%, Az: 27.60gr
Sal: 1.23gr, AGS: 2.00gr, 467.14 Kcal

16

- Crema de verduras
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 9.61%, G: 45.51%, HC: 44.89%, Az: 17.02gr
Sal: 0.81gr, AGS: 3.91gr, 480.00 Kcal

17

- Arroz hervido con tomate
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 14.11%, G: 32.81%, HC: 53.08%, Az: 11.28gr
Sal: 1.17gr, AGS: 2.51gr, 527.44 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 sin gluten

P: 13.89%, G: 30.94%, HC: 55.17%, Az: 29.92gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.42gr, 509.36 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Pasta sin gluten con tomate y champiñones
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 9.50%, G: 31.12%, HC: 59.38%, Az: 16.26gr
Sal: 1.73gr, AGS: 2.84gr, 485.83 Kcal

22

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- Pan sin gluten

P: 12.24%, G: 35.94%, HC: 51.82%, Az: 19.42gr
Sal: 2.42gr, AGS: 3.41gr, 580.79 Kcal

23

- Sopa de arroz sólo verdura
- Salmón al limón al horno
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 19.27%, G: 27.82%, HC: 52.92%, Az: 14.82gr
Sal: 4.15gr, AGS: 2.15gr, 482.70 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 sin gluten

P: 13.36%, G: 34.48%, HC: 52.16%, Az: 10.40gr
Sal: 1.17gr, AGS: 2.62gr, 497.14 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 sin gluten

P: 11.87%, G: 36.79%, HC: 51.34%, Az: 28.87gr
Sal: 0.93gr, AGS: 2.65gr, 555.25 Kcal

28

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 10.72%, G: 35.44%, HC: 53.84%, Az: 13.34gr
Sal: 1.49gr, AGS: 4.38gr, 476.46 Kcal

29

- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Huevos revueltos
- Tomate aliñado
- Pera
- Pan sin gluten

P: 14.15%, G: 35.16%, HC: 50.69%, Az: 15.74gr
Sal: 1.67gr, AGS: 3.21gr, 507.79 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 natural
- Pan sin gluten

P: 14.83%, G: 31.89%, HC: 53.29%, Az: 18.15gr
Sal: 1.44gr, AGS: 4.38gr, 574.57 Kcal

31

- Crema de calabaza
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 9.94%, G: 40.15%, HC: 49.90%, Az: 17.88gr
Sal: 0.79gr, AGS: 3.49gr, 470.54 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.

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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