

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 ecológico integral 100% P: 16.96%, G: 34.82%, HC: 48.21%, Az: 26.51gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.41gr, 443.53 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.82%, G: 34.15%, HC: 51.03%, Az: 15.00gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.20gr, 459.18 Kcal	1 - Emblancho de rosada con patata y pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 17.66%, G: 36.35%, HC: 45.99%, Az: 25.32gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.81gr, 459.73 Kcal	2 - Arroz integral hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.26%, G: 33.57%, HC: 50.16%, Az: 11.93gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.36gr, 445.53 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 ecológico integral 100% P: 12.20%, G: 34.73%, HC: 53.07%, Az: 19.47gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.69gr, 481.56 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 ecológico integral 100% P: 16.29%, G: 25.64%, HC: 58.08%, Az: 28.20gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.13gr, 491.37 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Pasta integral con tomate y atún v1 - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 16.28%, G: 33.05%, HC: 50.67%, Az: 14.48gr Sal: 1.92gr, AGS: 2.94gr, 429.74 Kcal	8 - Arroz integral guisado con pollo - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 21.10%, G: 32.73%, HC: 46.18%, Az: 12.41gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.60gr, 470.13 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 con queso - Bacalao guisado con salsa de tomate - Cus cus hervido - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 17.54%, G: 28.77%, HC: 53.69%, Az: 14.76gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.56gr, 407.88 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 ecológico integral 100% P: 16.14%, G: 32.61%, HC: 51.25%, Az: 28.57gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.50gr, 458.97 Kcal	14 - Ensalada de pasta integral con maíz, zanahoria, atún y aceitunas - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.15%, G: 35.32%, HC: 46.53%, Az: 15.12gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.78gr, 465.95 Kcal	15 - Sopa minestrone con fideos - Merluza frita v1 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 18.34%, G: 27.28%, HC: 54.38%, Az: 26.80gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.99gr, 442.55 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.84%, G: 36.74%, HC: 47.42%, Az: 13.96gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.54gr, 499.28 Kcal	17 - Arroz integral hervido con tomate - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.81%, G: 37.37%, HC: 45.82%, Az: 10.56gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.56gr, 469.49 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 ecológico integral 100% P: 15.17%, G: 31.26%, HC: 53.57%, Az: 28.60gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.34gr, 457.91 Kcal	21 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate y champiñones - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 12.96%, G: 35.16%, HC: 51.88%, Az: 15.29gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.06gr, 434.51 Kcal	22 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.24%, G: 36.49%, HC: 50.26%, Az: 18.10gr Sal: 2.36gr, AGS: 3.33gr, 529.34 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 integral con ajo y aove - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.63%, G: 36.88%, HC: 47.49%, Az: 9.74gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.80gr, 474.64 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 ecológico integral 100% P: 12.93%, G: 37.43%, HC: 49.64%, Az: 27.55gr Sal: 0.87gr, AGS: 2.57gr, 503.80 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, berenjena y queso - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 14.46%, G: 33.33%, HC: 52.20%, Az: 13.41gr Sal: 1.40gr, AGS: 4.46gr, 479.16 Kcal	29 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Huevos revueltos - Tomate aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.80%, G: 36.87%, HC: 46.33%, Az: 15.10gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.17gr, 452.34 Kcal	30 - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Yogurt natural - Pan ecológico integral 100% P: 17.34%, G: 35.93%, HC: 46.73%, Az: 17.43gr Sal: 1.37gr, AGS: 4.52gr, 516.62 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 15.25%, G: 37.32%, HC: 47.43%, Az: 14.95gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.64gr, 512.85 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.