

Menú Octubre 2025

Colegio, Sin carne

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 y queso - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.18%, G: 29.55%, HC: 57.27%, Az: 14.03gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.44gr, 430.45 Kcal	1 - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 25.22gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.77gr, 463.82 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa vegetal al horno - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 7.74%, G: 30.70%, HC: 61.55%, Az: 13.71gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.05gr, 482.96 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 - Hamburguesa vegetal al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 9.31%, G: 27.67%, HC: 63.02%, Az: 30.25gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.06gr, 521.31 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 salteado con dados de zanahoria cocida y dados de calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.92%, G: 30.39%, HC: 53.69%, Az: 11.76gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.19gr, 431.20 Kcal	9 - Sopa de arroz sólo verdura - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 9.65%, G: 24.23%, HC: 66.12%, Az: 30.44gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.57gr, 512.19 Kcal	10 - Crema de calabacín y puerros con queso - Bacalao guisado con salsa de tomate - Cus cus hervido - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.43%, G: 28.23%, HC: 54.34%, Az: 14.66gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.52gr, 411.97 Kcal
13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Hamburguesa vegetal al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 8.88%, G: 32.35%, HC: 58.77%, Az: 29.49gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.11gr, 467.04 Kcal	14 - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.42%, G: 33.41%, HC: 49.18%, Az: 14.66gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.65gr, 470.94 Kcal	15 - Sopa minestrone - vegetal - Merluza frita v1 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.25%, G: 30.07%, HC: 52.68%, Az: 28.59gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.87gr, 392.74 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 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: 36.02%, HC: 50.79%, Az: 18.00gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.29gr, 533.43 Kcal	23 - Sopa de arroz sólo verdura - Salmón al limón al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 20.95%, G: 27.95%, HC: 51.10%, Az: 13.50gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.07gr, 431.25 Kcal	24 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico P: 14.54%, G: 34.87%, HC: 50.59%, Az: 7.68gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.45gr, 437.17 Kcal
27 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Judías verdes salteadas - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 8.87%, G: 32.06%, HC: 59.06%, Az: 27.53gr Sal: 0.87gr, AGS: 2.16gr, 428.19 Kcal	28 - 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	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 natural - Pan ecológico integral 100% P: 15.97%, G: 32.22%, HC: 51.81%, Az: 16.83gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.30gr, 523.12 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 blanco ecológico P: 15.18%, G: 36.82%, HC: 48.01%, Az: 14.85gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.60gr, 516.94 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.