

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
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 14.50gr
Sal: 1.59gr, AGS: 4.06gr, 464.27 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
- 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

- 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
- Pollo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.16%, G: 28.51%, HC: 52.33%, Az: 26.64gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.04gr, 430.44 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 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, 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: 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
- 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.