

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

P: 16.94%, G: 37.78%, HC: 45.27%, Az: 26.36gr
Sal: 1.09gr, AGS: 2.37gr, 402.58 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Arroz con tomate y queso
- Manzana

P: 10.13%, G: 32.93%, HC: 56.95%, Az: 13.07gr
Sal: 1.33gr, AGS: 3.58gr, 407.21 Kcal

1

- Emblanco de rosada con arroz
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano

P: 17.00%, G: 38.69%, HC: 44.31%, Az: 24.84gr
Sal: 1.16gr, AGS: 3.74gr, 420.73 Kcal

2

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno especiado
- Zanahoria hervida
- Manzana

P: 13.86%, G: 31.30%, HC: 54.84%, Az: 13.45gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.10gr, 416.66 Kcal

3

- Crema de verduras
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Pera

P: 8.74%, G: 47.69%, HC: 43.57%, Az: 20.47gr
Sal: 0.47gr, AGS: 2.99gr, 392.13 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

P: 16.21%, G: 27.45%, HC: 56.34%, Az: 28.05gr
Sal: 0.76gr, AGS: 2.09gr, 450.42 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz con tomate y atún
- Naranja

P: 13.25%, G: 32.45%, HC: 54.29%, Az: 12.98gr
Sal: 1.68gr, AGS: 2.74gr, 395.56 Kcal

8

- Arroz hervido con tomate
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana

P: 15.32%, G: 31.75%, HC: 52.92%, Az: 10.37gr
Sal: 1.14gr, AGS: 2.24gr, 411.81 Kcal

9

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

P: 9.01%, G: 25.80%, HC: 65.19%, Az: 30.29gr
Sal: 1.37gr, AGS: 2.53gr, 471.24 Kcal

10

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

P: 14.47%, G: 26.18%, HC: 59.35%, Az: 14.61gr
Sal: 1.74gr, AGS: 2.59gr, 431.88 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

P: 16.04%, G: 35.26%, HC: 48.70%, Az: 28.42gr
Sal: 1.09gr, AGS: 2.46gr, 418.02 Kcal

14

- Ensalada de arroz con maíz, zanahoria, atún y aceitunas
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Pera

P: 15.48%, G: 34.87%, HC: 49.65%, Az: 13.62gr
Sal: 1.42gr, AGS: 3.58gr, 431.75 Kcal

15

- Sopa minestrone con arroz
- Merluza frita v1
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano

P: 17.47%, G: 28.68%, HC: 53.86%, Az: 26.21gr
Sal: 0.92gr, AGS: 1.92gr, 404.20 Kcal

16

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

P: 9.99%, G: 51.25%, HC: 38.75%, Az: 15.55gr
Sal: 0.51gr, AGS: 3.79gr, 387.60 Kcal

17

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

P: 15.16%, G: 35.76%, HC: 49.09%, Az: 9.81gr
Sal: 1.23gr, AGS: 2.39gr, 435.04 Kcal

20

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza guisada en salsa verde
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano

P: 14.97%, G: 33.77%, HC: 51.26%, Az: 28.45gr
Sal: 0.82gr, AGS: 2.30gr, 416.96 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Arroz con tomate y champiñones
- Mandarina

P: 9.86%, G: 34.66%, HC: 55.48%, Az: 13.79gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.86gr, 400.31 Kcal

22

- Crema de calabaza
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera

P: 8.57%, G: 48.06%, HC: 43.37%, Az: 18.48gr
Sal: 1.33gr, AGS: 3.55gr, 414.62 Kcal

23

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

P: 21.35%, G: 30.23%, HC: 48.43%, Az: 13.35gr
Sal: 3.85gr, AGS: 2.03gr, 390.30 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

P: 14.35%, G: 37.92%, HC: 47.74%, Az: 8.93gr
Sal: 0.87gr, AGS: 2.50gr, 404.74 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

P: 12.55%, G: 40.30%, HC: 47.15%, Az: 27.40gr
Sal: 0.63gr, AGS: 2.53gr, 462.85 Kcal

28

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Arroz con tomate, berenjena y queso
- Mandarina

P: 11.35%, G: 36.17%, HC: 52.48%, Az: 11.46gr
Sal: 1.16gr, AGS: 4.19gr, 393.06 Kcal

29

- Crema de calabacín
- Huevos revueltos
- Tomate aliñado
- Pera

P: 13.60%, G: 50.22%, HC: 36.18%, Az: 14.87gr
Sal: 0.88gr, AGS: 2.89gr, 297.95 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

P: 15.87%, G: 34.42%, HC: 49.71%, Az: 16.68gr
Sal: 1.14gr, AGS: 4.26gr, 482.17 Kcal

31

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

P: 10.40%, G: 45.02%, HC: 44.57%, Az: 16.41gr
Sal: 0.49gr, AGS: 3.37gr, 378.14 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.