

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Pollo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.82%, G: 28.89%, HC: 52.29%, Az: 26.81gr
Sal: 0.97gr, AGS: 2.03gr, 417.54 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

- Sopa de verduras
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.93%, G: 30.27%, HC: 54.80%, Az: 30.13gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.02gr, 398.31 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
- Pasta con tomate
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.63%, G: 32.00%, HC: 55.37%, Az: 12.72gr
Sal: 1.43gr, AGS: 2.80gr, 430.82 Kcal

8

- Arroz guisado con pollo v.1
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.51%, G: 24.72%, HC: 53.77%, Az: 12.20gr
Sal: 1.32gr, AGS: 1.95gr, 462.50 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
- Estofado de verduras con tomate, champiñones y judías verdes
- Cus cus hervido
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.98%, G: 35.23%, HC: 53.79%, Az: 17.36gr
Sal: 1.16gr, AGS: 3.22gr, 461.36 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 blanco ecológico**

P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 28.47gr
Sal: 1.22gr, AGS: 2.46gr, 463.06 Kcal

14

- Ensalada de pasta con maíz, zanahoria y aceitunas
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.83%, G: 34.25%, HC: 50.92%, Az: 14.58gr
Sal: 1.62gr, AGS: 3.57gr, 453.99 Kcal

15

- Sopa minestrone con fideos
- Pavo al horno
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.28%, G: 33.33%, HC: 51.39%, Az: 26.89gr
Sal: 0.97gr, AGS: 2.05gr, 454.49 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
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.94%, G: 27.76%, HC: 55.30%, Az: 10.26gr
Sal: 1.11gr, AGS: 2.65gr, 450.00 Kcal

20

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.19%, G: 30.47%, HC: 51.34%, Az: 28.86gr
Sal: 0.98gr, AGS: 2.49gr, 493.19 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 estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Huevos revueltos
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.57%, G: 31.34%, HC: 51.09%, Az: 13.04gr
Sal: 1.17gr, AGS: 2.32gr, 344.60 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

- Crema de acelgas, calabacín y cebolla
- Huevos revueltos
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.44%, G: 43.94%, HC: 41.62%, Az: 14.75gr
Sal: 1.21gr, AGS: 2.90gr, 344.63 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Yogurt natural
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.74%, G: 28.64%, HC: 53.62%, Az: 17.26gr
Sal: 1.25gr, AGS: 3.89gr, 505.55 Kcal

31

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta 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.

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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