

Menú Septiembre 2025

Colegio, Sin carne

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

1

2

3

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 27.90gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.20gr, 429.90 Kcal

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 19.23gr
Sal: 1.62gr, AGS: 3.85gr, 474.87 Kcal

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 10.35gr
Sal: 1.85gr, AGS: 3.63gr, 453.76 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Hamburguesa vegetal al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 8.45%, G: 29.83%, HC: 61.71%, Az: 12.22gr
Sal: 1.28gr, AGS: 2.42gr, 435.31 Kcal

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 16.33gr
Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 520.45 Kcal

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Judías verdes salteadas con refrito de ajo y pimentón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.52%, G: 34.88%, HC: 56.60%, Az: 27.51gr
Sal: 0.90gr, AGS: 2.26gr, 418.82 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr
Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal

- Sopa de arroz sólo verdura
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.42%, G: 24.74%, HC: 56.84%, Az: 28.67gr
Sal: 4.04gr, AGS: 2.29gr, 520.32 Kcal

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 18.45gr
Sal: 2.47gr, AGS: 3.18gr, 521.37 Kcal

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 9.23gr
Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.11 Kcal

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

 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.