

Menú Diciembre 2025

Colegio, Celíaco

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.47%, G: 34.05%, HC: 50.49%, Az: 27.90gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.50gr, 498.72 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 11.06%, G: 34.02%, HC: 54.93%, Az: 14.73gr
Sal: 1.67gr, AGS: 4.29gr, 516.16 Kcal

3

- Crema de verduras
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 9.94%, G: 37.69%, HC: 52.37%, Az: 17.84gr
Sal: 1.75gr, AGS: 2.79gr, 428.11 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 15.05%, G: 37.02%, HC: 47.93%, Az: 12.71gr
Sal: 1.66gr, AGS: 4.88gr, 566.94 Kcal

5

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 19.21%, G: 31.15%, HC: 49.64%, Az: 13.61gr
Sal: 1.76gr, AGS: 2.92gr, 436.61 Kcal

8

9

- Crema de calabacín y puerros v1
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 19.83%, G: 39.69%, HC: 40.48%, Az: 13.80gr
Sal: 4.08gr, AGS: 2.79gr, 460.78 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1
- Pasta sin gluten con tomate
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 8.52%, G: 27.53%, HC: 63.95%, Az: 28.67gr
Sal: 1.57gr, AGS: 2.90gr, 534.20 Kcal

11

- Crema de verduras
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 10.18%, G: 41.56%, HC: 48.26%, Az: 17.73gr
Sal: 1.72gr, AGS: 3.83gr, 456.40 Kcal

12

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 13.91%, G: 25.56%, HC: 60.54%, Az: 15.95gr
Sal: 1.28gr, AGS: 2.42gr, 597.92 Kcal

15

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Bacalao al horno con ajo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.94%, G: 30.68%, HC: 53.39%, Az: 29.24gr
Sal: 1.06gr, AGS: 2.39gr, 500.56 Kcal

16

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso
- Pera
- Pan sin gluten

P: 10.24%, G: 34.76%, HC: 55.00%, Az: 16.22gr
Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 486.78 Kcal

17

- Crema de zanahoria
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 9.03%, G: 44.50%, HC: 46.47%, Az: 15.82gr
Sal: 0.77gr, AGS: 3.20gr, 478.68 Kcal

18

- Arroz hervido con tomate
- Pollo guisado con especias
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 13.37%, G: 29.14%, HC: 57.49%, Az: 13.56gr
Sal: 1.40gr, AGS: 2.23gr, 503.86 Kcal

19

- Sopa de arroz sólo verdura
- Omelet
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 12.47%, G: 23.66%, HC: 63.87%, Az: 30.21gr
Sal: 1.52gr, AGS: 3.01gr, 514.24 Kcal

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramucos / 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.

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