

Menú Diciembre 2025

Colegio, Sin carne

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 blanco ecológico**

P: 16.78%, G: 34.03%, HC: 49.19%, Az: 26.48gr
Sal: 1.31gr, AGS: 2.38gr, 451.36 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Pasta con tomate y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.16%, G: 30.67%, HC: 56.16%, Az: 13.91gr
Sal: 1.47gr, AGS: 3.56gr, 439.68 Kcal

3

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.76%, G: 28.09%, HC: 55.15%, Az: 14.68gr
Sal: 2.38gr, AGS: 2.38gr, 451.48 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Merluza al horno
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.16%, G: 37.11%, HC: 47.73%, Az: 10.04gr
Sal: 1.38gr, AGS: 4.12gr, 474.65 Kcal

5

- Sopa de arroz sólo verdura.
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.18%, G: 26.87%, HC: 57.95%, Az: 13.84gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.72gr, 391.32 Kcal

8

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

P: 21.54%, G: 40.02%, HC: 38.44%, Az: 12.38gr
Sal: 4.00gr, AGS: 2.67gr, 413.42 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro v1
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 27.52gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.72gr, 472.69 Kcal

11

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.47%, G: 37.58%, HC: 46.96%, Az: 14.26gr
Sal: 2.37gr, AGS: 4.01gr, 512.31 Kcal

12

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Merluza al horno
- Cus cus hervido
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.92%, G: 31.39%, HC: 51.69%, Az: 12.25gr
Sal: 1.10gr, AGS: 2.28gr, 474.39 Kcal

15

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

P: 17.26%, G: 30.48%, HC: 52.27%, Az: 27.82gr
Sal: 0.97gr, AGS: 2.27gr, 453.20 Kcal

16

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.25%, G: 33.79%, HC: 52.96%, Az: 15.38gr
Sal: 1.37gr, AGS: 4.28gr, 442.57 Kcal

17

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.53%, G: 35.79%, HC: 48.68%, Az: 13.65gr
Sal: 1.40gr, AGS: 2.78gr, 494.10 Kcal

18

- Arroz hervido con tomate
- Merluza al horno
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 13.90%, G: 32.88%, HC: 53.22%, Az: 11.32gr
Sal: 1.28gr, AGS: 2.46gr, 468.14 Kcal

19

- Sopa de arroz sólo verdura.
- Omelet
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.55%, G: 23.10%, HC: 63.35%, Az: 28.79gr
Sal: 1.44gr, AGS: 2.89gr, 466.88 Kcal

22

23

24

25

26

29

30

31

1

2

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.