

Menú Diciembre 2025

Vegetarianos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Hamburguesa vegetal al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.36%, G: 32.55%, HC: 59.10%, Az: 29.73gr
Sal: 1.24gr, AGS: 2.11gr, 457.88 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
- Tofu con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 12.58%, G: 39.73%, HC: 47.69%, Az: 11.57gr
Sal: 1.24gr, AGS: 4.49gr, 497.04 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
- Estofado de verduras con tomate, champiñones y judías verdes
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.19%, G: 40.12%, HC: 50.69%, Az: 15.82gr
Sal: 1.10gr, AGS: 2.21gr, 370.38 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
- Hamburguesa vegetal al horno
- Cus cus hervido
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.53%, G: 29.16%, HC: 60.31%, Az: 15.55gr
Sal: 1.24gr, AGS: 1.88gr, 489.59 Kcal

15

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

P: 12.68%, G: 21.66%, HC: 65.65%, Az: 31.27gr
Sal: 0.86gr, AGS: 1.72gr, 398.81 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
- Hamburguesa vegetal al horno
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 7.64%, G: 30.64%, HC: 61.72%, Az: 14.62gr
Sal: 1.42gr, AGS: 2.06gr, 483.34 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.

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