

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7 - Lechuga con maíz, zanahoria y huevo duro 🥕🥔🍳 - Pasta sin gluten con tomate y queso 🍝🧀 - Fruta fresca 🍌🍌🍌 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 9.57%, G: 31.80%, HC: 58.63%, Az: 19.57gr Sal: 2.12gr, AGS: 3.85gr, 502.23 Kcal	8 - Potaje de garbanzos con verduras 🍲 - Omelet 🍳 - Lechuga aliñada 🥗 - Fruta fresca 🍌🍌🍌 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 16.59%, G: 35.48%, HC: 47.93%, Az: 16.83gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.51gr, 494.26 Kcal	9 - Crema de calabacín y puerros - Hamburguesa de pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla - Arroz hervido - Fruta fresca 🍌🍌🍌 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 14.61%, G: 28.62%, HC: 56.76%, Az: 16.99gr Sal: 1.98gr, AGS: 3.26gr, 595.08 Kcal
12 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde 🐟🥕🍌 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 13.89%, G: 30.94%, HC: 55.17%, Az: 29.92gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.42gr, 509.36 Kcal	13 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 🥗🍳🌽 - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso 🍝🧀 - Mandarina 🍊 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 10.34%, G: 37.27%, HC: 52.39%, Az: 15.01gr Sal: 1.63gr, AGS: 4.51gr, 509.27 Kcal	14 - Sopa minestrone - vegetal 🥕🍌 - Bacalao al horno 🐟 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 19.81%, G: 18.73%, HC: 61.46%, Az: 31.99gr Sal: 0.92gr, AGS: 1.13gr, 371.62 Kcal	15 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 🍳 - Tomate aliñado con aceitunas 🍷 - Naranja 🍊 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 11.34%, G: 36.77%, HC: 51.89%, Az: 16.17gr Sal: 2.05gr, AGS: 3.30gr, 530.86 Kcal	16 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria 🥗 - Manzana 🍏 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 12.90%, G: 33.78%, HC: 53.32%, Az: 11.77gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.59gr, 502.90 Kcal
19 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo 🍷 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 12.13%, G: 35.23%, HC: 52.64%, Az: 28.89gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.51gr, 551.35 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1 🥗🍌 - Pasta sin gluten con tomate y atún 🍝🐟 - Yogurt natural 🍶 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 12.25%, G: 32.74%, HC: 55.01%, Az: 21.76gr Sal: 2.09gr, AGS: 5.33gr, 525.52 Kcal	21 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria 🍲 - Huevos revueltos 🍳 - Tomate aliñado 🍷 - Manzana 🍏 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 14.24%, G: 35.26%, HC: 50.50%, Az: 13.94gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.18gr, 502.51 Kcal	22 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🐟 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana 🍷 - Pera 🍏 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 13.57%, G: 30.53%, HC: 55.90%, Az: 15.01gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.53gr, 522.97 Kcal	23 - Crema de zanahoria 🥕 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 🍳 - Queso fresco 🧀 - Naranja 🍊 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 10.82%, G: 41.08%, HC: 48.10%, Az: 15.74gr Sal: 0.69gr, AGS: 4.41gr, 457.36 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Pera 🍏 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 13.65%, G: 26.66%, HC: 59.69%, Az: 18.57gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.26gr, 530.77 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro 🥗🍳 - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso 🍝🧀 - Manzana 🍏 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 11.03%, G: 33.05%, HC: 55.91%, Az: 14.85gr Sal: 1.73gr, AGS: 4.17gr, 506.93 Kcal	28 - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet 🍳 - Tomate y pepino aliñado v1 🍷 - Pera 🍏 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 15.93%, G: 29.65%, HC: 54.42%, Az: 15.62gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.42gr, 519.93 Kcal	29 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Bacalao al horno con ajo 🐟 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco 🍷 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 16.61%, G: 33.08%, HC: 50.30%, Az: 28.98gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.37gr, 537.49 Kcal	30 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín ta v2 🍳 - Crudités de zanahoria - Naranja 🍊 - Pan sin gluten 🍞🍞🍞 P: 14.07%, G: 29.00%, HC: 56.92%, Az: 18.48gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.19gr, 515.35 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.

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