

Menú Enero 2026

Colegio, Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7 - Lechuga con maíz, zanahoria y huevo duro - Arroz con tomate y queso - Fruta fresca P: 9.90%, G: 31.88%, HC: 58.22%, Az: 16.54gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.73gr, 434.43 Kcal	8 - Sopa de verduras con pollo - Omelet - Lechuga aliñada - Fruta fresca P: 24.13%, G: 34.27%, HC: 41.60%, Az: 18.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.68gr, 294.52 Kcal	9 - Crema de calabacín y puerros - Pollo al horno - Arroz hervido - Fruta fresca P: 16.89%, G: 26.11%, HC: 57.01%, Az: 14.72gr Sal: 0.73gr, AGS: 1.98gr, 451.85 Kcal
12 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano P: 14.97%, G: 33.77%, HC: 51.26%, Az: 28.45gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.30gr, 416.96 Kcal	13 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Arroz con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Mandarina P: 10.87%, G: 38.16%, HC: 50.96%, Az: 13.13gr Sal: 1.29gr, AGS: 4.32gr, 425.87 Kcal	14 - Sopa minestrone - vegetal - Bacalao frito v2 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano P: 22.14%, G: 23.13%, HC: 54.73%, Az: 30.60gr Sal: 0.43gr, AGS: 1.13gr, 320.71 Kcal	15 - Crema de verduras - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Naranja P: 9.00%, G: 51.02%, HC: 39.97%, Az: 15.85gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.52gr, 389.98 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 P: 13.80%, G: 37.05%, HC: 49.15%, Az: 10.30gr Sal: 0.87gr, AGS: 2.47gr, 410.50 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 P: 12.85%, G: 38.52%, HC: 48.64%, Az: 27.42gr Sal: 0.63gr, AGS: 2.39gr, 458.95 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco v1 - Arroz con tomate y atún - Yogurt natural P: 12.97%, G: 33.10%, HC: 53.93%, Az: 19.88gr Sal: 1.76gr, AGS: 5.14gr, 442.15 Kcal	21 - Crema de calabacín - Huevos revueltos - Tomate aliñado - Manzana P: 13.73%, G: 50.68%, HC: 35.59%, Az: 13.07gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.86gr, 292.67 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 P: 14.53%, G: 33.12%, HC: 52.35%, Az: 13.54gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.41gr, 430.57 Kcal	23 - Crema de zanahoria - Tortilla de patata con calabacín v2 - Queso fresco - Naranja P: 11.47%, G: 46.31%, HC: 42.22%, Az: 14.27gr Sal: 0.39gr, AGS: 4.29gr, 364.96 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Pera P: 14.61%, G: 28.61%, HC: 56.78%, Az: 17.10gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.14gr, 438.37 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Arroz con tomate, ternera y queso - Manzana P: 11.69%, G: 33.29%, HC: 55.02%, Az: 13.35gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.99gr, 425.73 Kcal	28 - Arroz salteado con calabacín - Omelet - Tomate y pepino aliñado v1 - Pera P: 13.26%, G: 35.45%, HC: 51.29%, Az: 12.40gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.13gr, 364.44 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 P: 18.05%, G: 36.06%, HC: 45.88%, Az: 27.51gr Sal: 0.82gr, AGS: 3.25gr, 445.09 Kcal	30 - Crema de calabacín - Tortilla de patata con calabacín v2 - Crudités de zanahoria - Naranja P: 10.46%, G: 42.90%, HC: 46.64%, Az: 16.64gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.29gr, 328.24 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.