

Menú Marzo 2026

Colegio, Sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano

- Pan blanco ecológico

P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr
Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas
- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso
- Manzana

- Pan blanco ecológico

P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 14.42gr
Sal: 1.07gr, AGS: 3.34gr, 432.30 Kcal

4

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza frita v1
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano

- Pan blanco ecológico

P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal

5

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con maíz
- Naranja

- Pan ecológico integral 100%

P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr
Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.68 Kcal

6

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz guisado con bacaladilla
- Mandarina

- Pan blanco ecológico

P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 11.32gr
Sal: 2.99gr, AGS: 2.71gr, 446.38 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Pollo al horno
- Arroz hervido v.1
- Naranja

- Pan blanco ecológico

P: 17.87%, G: 22.32%, HC: 59.81%, Az: 11.33gr
Sal: 0.97gr, AGS: 1.91gr, 512.18 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Mandarina

- Pan blanco ecológico

P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 15.20gr
Sal: 1.52gr, AGS: 4.76gr, 461.92 Kcal

11

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Huevos revueltos
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana

- Pan blanco ecológico

P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 13.59gr
Sal: 1.72gr, AGS: 2.99gr, 446.27 Kcal

12

- Sopa minestrone - vegetal
- Salmon al horno con eneldo
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano

- Pan ecológico integral 100%

P: 21.32%, G: 27.43%, HC: 51.25%, Az: 27.51gr
Sal: 4.05gr, AGS: 2.11gr, 433.23 Kcal

13

- Crema de zanahoria
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Pera

- Pan blanco ecológico

P: 9.47%, G: 42.89%, HC: 47.65%, Az: 17.77gr
Sal: 0.69gr, AGS: 2.97gr, 436.52 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano

- Pan blanco ecológico

P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr
Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Yogurt natural

- Pan blanco ecológico

P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 22.34gr
Sal: 1.77gr, AGS: 6.19gr, 530.39 Kcal

18

- Sopa de verduras
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera

- Pan blanco ecológico

P: 10.16%, G: 39.16%, HC: 50.68%, Az: 18.20gr
Sal: 1.59gr, AGS: 2.84gr, 394.86 Kcal

19

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate
- Naranja

- Pan ecológico integral 100%

P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr
Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal

20

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Mandarina

- Pan blanco ecológico

P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 12.35gr
Sal: 2.20gr, AGS: 3.67gr, 461.48 Kcal

23

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano

- Pan blanco ecológico

P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr
Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal

24

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Espirales con tomate, atún y queso
- Manzana

- Pan blanco ecológico

P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 15.32gr
Sal: 1.96gr, AGS: 4.10gr, 449.30 Kcal

25

- Emblanco de rosada con patata y pasta maravilla
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano

- Pan blanco ecológico

P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 24.90gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.45gr, 439.67 Kcal

26

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana

- Pan ecológico integral 100%

P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 11.26gr
Sal: 1.30gr, AGS: 3.49gr, 471.84 Kcal

27

- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Queso fresco
- Mandarina

- Pan blanco ecológico

P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 13.94gr
Sal: 0.84gr, AGS: 3.98gr, 424.03 Kcal

30

31

1

2

3

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.

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