

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, maíz, zanahoria y aceitunas
- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.13%, G: 31.40%, HC: 57.47%, Az: 13.40gr
Sal: 1.13gr, AGS: 3.15gr, 407.94 Kcal

4

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Pollo al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.91%, G: 31.35%, HC: 51.75%, Az: 28.06gr
Sal: 0.96gr, AGS: 2.46gr, 473.88 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 salteado con calabaza
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.43%, G: 26.77%, HC: 62.79%, Az: 11.02gr
Sal: 1.28gr, AGS: 2.63gr, 462.74 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido v.1
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 13.16gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.33gr, 544.80 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

- Crema de verduras
- Huevos revueltos
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.48%, G: 41.20%, HC: 44.32%, Az: 14.95gr
Sal: 1.26gr, AGS: 2.76gr, 340.17 Kcal

12

- Sopa minestrone con fideos
- Pavo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.96%, G: 31.23%, HC: 53.81%, Az: 25.89gr
Sal: 0.93gr, AGS: 2.09gr, 491.26 Kcal

13

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 16.02gr
Sal: 0.99gr, AGS: 2.41gr, 464.35 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, pimienta 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 estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 17.22gr
Sal: 1.60gr, AGS: 2.92gr, 447.26 Kcal

19

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pavo al horno
- Zanahoria hervida
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 11.87%, G: 40.40%, HC: 47.74%, Az: 10.35gr
Sal: 0.95gr, AGS: 2.58gr, 477.24 Kcal

20

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta
- 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
- Pollo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.17%, G: 28.14%, HC: 53.68%, Az: 28.82gr
Sal: 0.98gr, AGS: 2.04gr, 430.04 Kcal

24

- 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

25

- Sopa de arroz sólo verdura
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.14%, G: 21.98%, HC: 63.89%, Az: 27.91gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.74gr, 449.71 Kcal

26

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta 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 pimienta
- 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 / 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.