

Menú Marzo 2026

Vegetarianos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

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

P: 16.06%, G: 21.11%, HC: 62.84%, Az: 28.29gr
Sal: 1.27gr, AGS: 1.86gr, 440.50 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
- Falafel
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.70%, G: 36.99%, HC: 46.31%, Az: 337.61gr
Sal: 10.66gr, AGS: 91.99gr, 10398.27 Kcal

5

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena
- Tortilla de patata con cebolla ta 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
- Hamburguesa vegetal al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla
- Arroz hervido v.1
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.12%, G: 27.85%, HC: 63.03%, Az: 15.43gr
Sal: 1.46gr, AGS: 2.25gr, 576.81 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha
- Pasta con tomate y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.16%, G: 30.86%, HC: 56.98%, Az: 14.73gr
Sal: 1.46gr, AGS: 4.14gr, 428.10 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 - vegetal
- Judías verdes salteadas
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 8.57%, G: 27.57%, HC: 63.85%, Az: 28.97gr
Sal: 0.91gr, AGS: 1.61gr, 364.07 Kcal

13

- Crema de zanahoria
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.47%, G: 42.88%, HC: 47.65%, Az: 17.77gr
Sal: 0.69gr, AGS: 2.97gr, 436.52 Kcal

16

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

P: 9.02%, G: 31.44%, HC: 59.54%, Az: 29.31gr
Sal: 0.67gr, AGS: 2.16gr, 404.07 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 ta 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
- Tofu salteado con zanahoria, pimiento, calabacín y cebolla
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 11.47%, G: 26.74%, HC: 61.79%, Az: 10.12gr
Sal: 0.48gr, AGS: 1.27gr, 378.64 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
- Guisantes salteados con cebolla
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.52%, G: 32.27%, HC: 58.21%, Az: 30.82gr
Sal: 0.94gr, AGS: 2.36gr, 455.26 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
- Hamburguesa vegetal al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 8.26%, G: 32.00%, HC: 59.74%, Az: 13.47gr
Sal: 1.50gr, AGS: 2.69gr, 463.34 Kcal

27

- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Tortilla de patata con calabacín ta 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.

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