

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Zanahoria hervida
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.34%, G: 30.86%, HC: 48.80%, Az: 15.73gr
Sal: 1.74gr, AGS: 1.87gr, 426.42 Kcal

4

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.38%, G: 33.81%, HC: 52.81%, Az: 13.60gr
Sal: 1.48gr, AGS: 4.76gr, 451.69 Kcal

5

- Arroz guisado con rosada, zanahoria, tomate y guisantes fresco
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.02%, G: 31.60%, HC: 51.38%, Az: 13.56gr
Sal: 1.51gr, AGS: 3.53gr, 486.23 Kcal

6

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Pollo al horno especiado
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.22%, G: 28.25%, HC: 55.52%, Az: 28.79gr
Sal: 1.16gr, AGS: 2.00gr, 413.86 Kcal

7

- Sopa de arroz sólo verdura.
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.54%, G: 27.66%, HC: 61.79%, Az: 15.17gr
Sal: 1.59gr, AGS: 2.40gr, 442.36 Kcal

10

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza guisada en salsa verde
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 28.43gr
Sal: 1.04gr, AGS: 2.29gr, 458.26 Kcal

11

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Espirales con tomate y atún v1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.62%, G: 29.73%, HC: 54.65%, Az: 14.43gr
Sal: 1.94gr, AGS: 2.67gr, 426.22 Kcal

12

- Emblanque de rosada con patata y pasta maravilla
- Bacalao frito v2
- Tomate aliñado con maíz
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.85%, G: 33.12%, HC: 46.03%, Az: 24.81gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.58gr, 505.48 Kcal

13

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Brócoli al vapor gratinado con queso
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.38%, G: 37.76%, HC: 44.86%, Az: 13.64gr
Sal: 1.55gr, AGS: 4.74gr, 523.78 Kcal

14

- Arroz hervido con tomate
- Huevos revueltos
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.82%, G: 34.05%, HC: 54.13%, Az: 12.12gr
Sal: 1.29gr, AGS: 3.80gr, 473.61 Kcal

17

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Pollo al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.06%, G: 28.30%, HC: 52.64%, Az: 26.71gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.05gr, 434.18 Kcal

18

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.42%, G: 35.79%, HC: 52.78%, Az: 17.64gr
Sal: 1.46gr, AGS: 4.95gr, 459.33 Kcal

19

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.26%, G: 36.68%, HC: 45.06%, Az: 12.87gr
Sal: 1.84gr, AGS: 3.59gr, 455.20 Kcal

20

- Arroz guisado con pollo v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 19.10%, G: 31.88%, HC: 49.02%, Az: 11.28gr
Sal: 1.33gr, AGS: 2.62gr, 486.70 Kcal

21

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Queso fresco
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.16%, G: 28.55%, HC: 57.29%, Az: 30.09gr
Sal: 2.26gr, AGS: 4.52gr, 568.56 Kcal

24

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.48%, G: 43.47%, HC: 42.05%, Az: 12.28gr
Sal: 0.85gr, AGS: 2.40gr, 433.97 Kcal

25

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Omelet
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.18%, G: 35.00%, HC: 50.82%, Az: 15.00gr
Sal: 1.49gr, AGS: 5.27gr, 493.98 Kcal

26

- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro
- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.00%, G: 33.25%, HC: 54.75%, Az: 15.28gr
Sal: 1.17gr, AGS: 2.89gr, 430.59 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.58%, G: 39.90%, HC: 45.52%, Az: 13.81gr
Sal: 1.53gr, AGS: 3.31gr, 525.82 Kcal

28

- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmon al horno a la naranja v1
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.61%, G: 25.05%, HC: 53.34%, Az: 29.75gr
Sal: 4.04gr, AGS: 2.15gr, 479.28 Kcal

1

2

3

4

5

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.