

Menú Abril 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan ecológico 🍞 P: 21.87%, G: 30.58%, HC: 47.55%, Az: 15.68gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.57gr, 523.28 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con calabacín ta 🍳 - Tomate y pepino aliñado 🍅 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🍞 P: 10.43%, G: 33.52%, HC: 56.05%, Az: 15.91gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.20gr, 240.95 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🍳 - Fruta:pera - Pan ecológico 🍞 P: 16.20%, G: 29.43%, HC: 54.36%, Az: 16.98gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 514.60 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞 P: 17.71%, G: 31.05%, HC: 51.24%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.14 Kcal	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🍅 - Lacitos con tomate, berenjena y queso 🍳 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🍞 P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🍞 P: 14.82%, G: 34.50%, HC: 50.68%, Az: 28.77gr Sal: 0.96gr, AGS: 3.02gr, 458.25 Kcal	5 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🐟 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🍅 - Fruta:manzana - Pan ecológico 🍞 P: 17.04%, G: 33.31%, HC: 49.64%, Az: 20.05gr Sal: 2.93gr, AGS: 2.53gr, 493.54 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🍅 - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta:pera - Pan ecológico 🍞 P: 12.56%, G: 24.14%, HC: 63.30%, Az: 19.14gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.87gr, 486.69 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🍷 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞 P: 15.07%, G: 27.43%, HC: 57.50%, Az: 31.55gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.18gr, 496.68 Kcal	8 - Espirales con salsa de tomate v.1 🍷 - Tortilla francesa al horno 🍳 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🍅 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🍞 P: 11.70%, G: 42.16%, HC: 46.14%, Az: 15.23gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.86gr, 510.51 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:manzana - Pan ecológico 🍞 P: 21.09%, G: 31.44%, HC: 47.47%, Az: 16.60gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.20gr, 399.57 Kcal	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🍷 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🍞 P: 15.81%, G: 27.35%, HC: 56.84%, Az: 18.53gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.16gr, 480.21 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 🍷 - Fruta:pera - Pan ecológico 🍞 P: 13.45%, G: 23.54%, HC: 63.00%, Az: 21.33gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.32gr, 415.74 Kcal	21 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Tortilla de patatas con calabacín ta 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🍷 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞 P: 13.85%, G: 28.51%, HC: 57.65%, Az: 27.29gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.45gr, 522.06 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros con queso 🍷 - Abadejo frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🍞 P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta:manzana - Pan ecológico 🍞 P: 17.75%, G: 18.26%, HC: 63.98%, Az: 20.22gr Sal: 0.80gr, AGS: 1.30gr, 463.85 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🍷 - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: plátano - Pan ecológico 🍞 P: 11.97%, G: 31.05%, HC: 56.98%, Az: 27.65gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.81gr, 519.51 Kcal	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🍷 - Tortilla de patata con cebolla ta 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🍷 - Fruta:pera - Pan ecológico 🍞 P: 8.49%, G: 35.92%, HC: 55.58%, Az: 23.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.55gr, 278.36 Kcal	28 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🐟 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🍷 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞 P: 18.47%, G: 20.96%, HC: 60.58%, Az: 28.32gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.86gr, 503.31 Kcal	29 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍷 - Tomate aliñado 🍷 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🍞 P: 14.42%, G: 24.11%, HC: 61.47%, Az: 15.24gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.99gr, 503.04 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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



Menú Abril 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasas . Recomendación cena: Revuelto de patatas , jamón y c hampañones - fruta fresca .	29 Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . Recomendación cena: sopa de fideos con jamón y huevo R osada al horno con limón. Frutas fresca .	30 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: Tallarines de calabacín con gambas y t omates cherry. Fruta fresca .	31 Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . Recomendación cena: Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno . Fruta fresca .	1 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: Wok de verduras con ternera y verduras salteadas . Fruta fresca .
4 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: Salmon a la plancha acompañado c on espinacas rehogadas Fruta fresca .	5 Recomendación merienda: Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales . Recomendación cena: Brochetas de pollo con verduras . Fruta fresca .	6 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y atún a l natural .Fruta fresca .	7 Recomendación merienda: fruta y vaso de leche /yogurt con cereales . Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras . Fruta fresa .	8 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: alcachofas con taquitos de jamón R osada frita Fruta fresca .
11	12	13	14	15
18 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: tortilla de calabacín con gambas Fruta f resca .	19 Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y mozzarella fresca . brochetas de salmón con verduras fruta resca .	20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: Calabacín relleno con atún , tomate y gr atinado con mozzarella fresca . Fruta fresca .	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . Recomendación cena: tortilla de espinacas con jamón cocido . F ruta fresca .	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: pollo asado con menestra de verduras y patatas . Fruta fresca .
25 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: salmón a la plancha con espinacas r ehogadas. Fruta fresca .	26 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales . Recomendación cena: Filete de pollo con verduras. Fruta fresca .	27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y atún a l natural. Fruta .	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales . Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras. Fruta fresca .	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa . Recomendación cena: Pisto de calabacín, zanahoria , cebolla y salsa de tomate acompañado con f ilete de ternera. Fruta fresca .

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🌱 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil 🌱🌿 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 19.52%, G: 32.43%, HC: 48.05%, Az: 15.63gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.92gr, 570.64 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla 🌱 - Tomate y pepino aliñado 🌱 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 7.55%, G: 36.76%, HC: 55.69%, Az: 15.86gr Sal: 0.63gr, AGS: 1.55gr, 288.31 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🌱🌿 - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 14.31%, G: 31.37%, HC: 54.32%, Az: 16.93gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.50gr, 561.96 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🌱 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🌱🌿 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 15.76%, G: 32.73%, HC: 51.51%, Az: 28.13gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.96gr, 572.75 Kcal	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🌱🌿 - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 7.99%, G: 30.78%, HC: 61.24%, Az: 16.25gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.87gr, 526.26 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.80%, G: 36.24%, HC: 50.96%, Az: 28.72gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.37gr, 505.61 Kcal	5 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🌱 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🌱 - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 15.00%, G: 35.01%, HC: 49.99%, Az: 20.00gr Sal: 2.86gr, AGS: 2.88gr, 540.90 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🌱 - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 10.41%, G: 28.74%, HC: 60.85%, Az: 19.03gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.22gr, 489.01 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🌱🌿 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.22%, G: 29.52%, HC: 57.26%, Az: 31.38gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.45gr, 546.29 Kcal	8 - Pasta sin gluten con tomate - Tortilla francesa al horno 🌱 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🌱 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 8.18%, G: 46.39%, HC: 45.43%, Az: 16.71gr Sal: 1.63gr, AGS: 4.90gr, 587.22 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo 🌱🌿 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🌱 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 18.18%, G: 33.71%, HC: 48.11%, Az: 16.55gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.55gr, 446.93 Kcal	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🌱 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 13.82%, G: 29.60%, HC: 56.58%, Az: 18.48gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.51gr, 527.57 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🌱🌿 - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 8.21%, G: 36.20%, HC: 55.59%, Az: 21.36gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.88gr, 511.12 Kcal	21 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🌱 - Tortilla de patatas con calabacín 🌱 - Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🌱 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.20%, G: 30.39%, HC: 57.41%, Az: 27.12gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.72gr, 571.67 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros con queso 🌱 - Abadejo al horno con aove - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.17%, G: 38.16%, HC: 48.67%, Az: 26.34gr Sal: 2.71gr, AGS: 3.67gr, 487.70 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🌱 - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta:manzana - Pan sin gluten P: 15.49%, G: 21.44%, HC: 63.07%, Az: 20.17gr Sal: 0.73gr, AGS: 1.65gr, 511.21 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🌱 - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 9.07%, G: 33.63%, HC: 57.30%, Az: 24.94gr Sal: 0.78gr, AGS: 5.16gr, 586.37 Kcal	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🌱 - Tortilla de patata con cebolla 🌱 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🌱 - Fruta:pera - Pan sin gluten P: 6.26%, G: 38.41%, HC: 55.33%, Az: 23.05gr Sal: 0.84gr, AGS: 1.90gr, 325.72 Kcal	28 - Sopa con garbanzos, pollo, patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🌱 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🌱 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 17.04%, G: 23.08%, HC: 59.88%, Az: 27.57gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.14gr, 589.97 Kcal	29 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🌱 - Tomate aliñado 🌱 - Fruta:naranja - Pan sin gluten P: 12.64%, G: 26.52%, HC: 60.84%, Az: 15.19gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.34gr, 550.40 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con calabacín 🍳 - Tomate y pepino aliñado 🍅 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾	30 - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🍳 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria 🍅 - Lacitos con tomate y berenjena 🍅 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾	5 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🐟 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🍅 - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🍅 - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾	7 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🍷 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞	8 - Espirales con salsa de tomate v.1 🍷 - Tortilla francesa al horno 🍳 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🍅 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🍷 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍷 - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 🍷 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾	21 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Tortilla de patatas con calabacín 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🍷 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞	22 - Crema de calabacín y puerros - Abadejo frito 🐟 - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🍷 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍷 - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🍷 - Tortilla de patata con cebolla 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🍷 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾	28 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🐟 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🍷 - Fruta: plátano - Pan integral 🍞	29 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍷 - Tomate aliñado 🍷 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾

🍷 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Menú Abril 2022

Colegios, Alergia a PLV

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil 🌿🐟 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan ecológico 🌿 P: 21.87%, G: 30.58%, HC: 47.55%, Az: 15.68gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.57gr, 523.28 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con calabacín ta 🍳🥒 - Tomate y pepino aliñado 🍅 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 P: 10.43%, G: 33.52%, HC: 56.05%, Az: 15.91gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.20gr, 240.95 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🍳🥒 - Fruta:pera - Pan ecológico 🌿 P: 16.20%, G: 29.43%, HC: 54.36%, Az: 16.98gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 514.60 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🌿🐟 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🌿🍞 P: 17.71%, G: 31.05%, HC: 51.24%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.14 Kcal	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria 🥒🌿 - Lacitos con tomate y berenjena - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 P: 10.53%, G: 28.25%, HC: 61.22%, Az: 17.69gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.11gr, 467.56 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌿 P: 14.82%, G: 34.50%, HC: 50.68%, Az: 28.77gr Sal: 0.96gr, AGS: 3.02gr, 458.25 Kcal	5 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🌿🐟 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🥒🌿 - Fruta:manzana - Pan ecológico 🌿 P: 17.04%, G: 33.31%, HC: 49.64%, Az: 20.05gr Sal: 2.93gr, AGS: 2.53gr, 493.54 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🥒🌿 - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta:pera - Pan ecológico 🌿 P: 12.56%, G: 24.14%, HC: 63.30%, Az: 19.14gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.87gr, 486.69 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🍲🌿 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🌿🍞 P: 15.07%, G: 27.43%, HC: 57.50%, Az: 31.55gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.18gr, 496.68 Kcal	8 - Espirales con salsa de tomate v.1 🍲🌿 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🥒🌿 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 P: 11.70%, G: 42.16%, HC: 46.14%, Az: 15.23gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.86gr, 510.51 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. 🍲🌿 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil. 🌿🐟 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:manzana - Pan ecológico 🌿 P: 21.09%, G: 31.44%, HC: 47.47%, Az: 16.60gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.20gr, 399.57 Kcal	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🥒🌿 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 P: 15.81%, G: 27.35%, HC: 56.84%, Az: 18.53gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.16gr, 480.21 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🥒🌿 - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 🍲🌿 - Fruta:pera - Pan ecológico 🌿 P: 13.45%, G: 23.54%, HC: 63.00%, Az: 21.33gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.32gr, 415.74 Kcal	21 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Tortilla de patatas con calabacín ta 🍳🥒 - Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🥒🌿 - Fruta: plátano - Pan integral 🌿🍞 P: 13.85%, G: 28.51%, HC: 57.65%, Az: 27.29gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.45gr, 522.06 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros - Abadejo frito 🍲🌿 - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌿 P: 9.95%, G: 42.24%, HC: 47.82%, Az: 26.55gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.66gr, 490.14 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta:manzana - Pan ecológico 🌿 P: 17.75%, G: 18.26%, HC: 63.98%, Az: 20.22gr Sal: 0.80gr, AGS: 1.30gr, 463.85 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🥒🌿 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍲🌿 - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌿 P: 12.44%, G: 23.11%, HC: 64.45%, Az: 28.11gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.56gr, 485.22 Kcal	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🍲🌿 - Tortilla de patata con cebolla ta 🍳🥒 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🥒🌿 - Fruta:pera - Pan ecológico 🌿 P: 8.49%, G: 35.92%, HC: 55.58%, Az: 23.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.55gr, 278.36 Kcal	28 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍲🌿 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🌿🐟 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🍲 - Fruta: plátano - Pan integral 🌿🍞 P: 18.47%, G: 20.96%, HC: 60.58%, Az: 28.32gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.86gr, 503.31 Kcal	29 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍲🌿 - Tomate aliñado 🍅 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 P: 14.42%, G: 24.11%, HC: 61.47%, Az: 15.24gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.99gr, 503.04 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 19.47%, G: 30.72%, HC: 49.81%, Az: 17.51gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.84gr, 576.92 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con calabacín ta - Tomate y pepino aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 10.43%, G: 33.52%, HC: 56.05%, Az: 15.91gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.20gr, 240.95 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta:pera - Pan ecológico P: 16.07%, G: 29.45%, HC: 54.48%, Az: 16.46gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.05gr, 505.36 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral P: 17.71%, G: 31.05%, HC: 51.24%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.14 Kcal	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Huevos revueltos - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 11.73%, G: 38.61%, HC: 49.67%, Az: 28.05gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.47gr, 462.58 Kcal	5 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 17.04%, G: 33.31%, HC: 49.64%, Az: 20.05gr Sal: 2.93gr, AGS: 2.53gr, 493.54 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con verduras - Fruta:pera - Pan ecológico P: 8.75%, G: 23.38%, HC: 67.87%, Az: 24.00gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.08gr, 560.39 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral P: 15.07%, G: 27.43%, HC: 57.50%, Az: 31.55gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.18gr, 496.68 Kcal	8 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 11.70%, G: 42.16%, HC: 46.14%, Az: 15.23gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.86gr, 510.51 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 18.23%, G: 38.61%, HC: 43.16%, Az: 16.56gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.86gr, 439.77 Kcal	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Tortilla de acelgas - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 11.52%, G: 34.26%, HC: 54.22%, Az: 18.45gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.28gr, 506.06 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta:pera - Pan ecológico P: 13.45%, G: 23.54%, HC: 63.00%, Az: 21.33gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.32gr, 415.74 Kcal	21 - Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo) - Tortilla de patatas con calabacín ta - Ensalada de lechuga, zanahoria y col - Fruta: plátano - Pan integral P: 12.25%, G: 28.85%, HC: 58.90%, Az: 29.12gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.72gr, 575.70 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Verduras en salsa con patata - Fruta:manzana - Pan ecológico P: 13.12%, G: 18.74%, HC: 68.14%, Az: 20.20gr Sal: 0.75gr, AGS: 1.20gr, 436.45 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: plátano - Pan ecológico P: 11.97%, G: 31.05%, HC: 56.98%, Az: 27.65gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.81gr, 519.51 Kcal	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:pera - Pan ecológico P: 8.49%, G: 35.92%, HC: 55.58%, Az: 23.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.55gr, 278.36 Kcal	28 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 (sin pollo) - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta: plátano - Pan integral P: 18.43%, G: 20.75%, HC: 60.83%, Az: 27.70gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.85gr, 535.56 Kcal	29 - Cazuela de arroz vegetal - Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y huevo duro - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico P: 9.47%, G: 43.67%, HC: 46.86%, Az: 17.10gr Sal: 1.25gr, AGS: 4.41gr, 547.33 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾 P: 21.87%, G: 30.58%, HC: 47.55%, Az: 15.68gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.57gr, 523.28 Kcal	29 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con calabacín ta 🍳 - Tomate y pepino aliñado 🍅 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾 P: 10.43%, G: 33.52%, HC: 56.05%, Az: 15.91gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.20gr, 240.95 Kcal	30 - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🍳 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾 P: 16.20%, G: 29.43%, HC: 54.36%, Az: 16.98gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 514.60 Kcal	31 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🌾 P: 17.71%, G: 31.05%, HC: 51.24%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.14 Kcal	1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🍲 - Lacitos con tomate, berenjena y queso 🍳 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾 P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Pavo en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾 P: 13.75%, G: 34.06%, HC: 52.20%, Az: 29.06gr Sal: 0.92gr, AGS: 1.99gr, 448.19 Kcal	5 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🐟 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🍅 - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾 P: 17.04%, G: 33.31%, HC: 49.64%, Az: 20.05gr Sal: 2.93gr, AGS: 2.53gr, 493.54 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🍅 - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾 P: 12.56%, G: 24.14%, HC: 63.30%, Az: 19.14gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.87gr, 486.69 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🍲 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 🌾 P: 15.07%, G: 27.43%, HC: 57.50%, Az: 31.55gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.18gr, 496.68 Kcal	8 - Espirales con salsa de tomate v.1 🍲 - Tortilla francesa al horno 🍳 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🍅 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾 P: 11.70%, G: 42.16%, HC: 46.14%, Az: 15.23gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.86gr, 510.51 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐟 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾 P: 21.09%, G: 31.44%, HC: 47.47%, Az: 16.60gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.20gr, 399.57 Kcal	19 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🍅 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾 P: 15.81%, G: 27.35%, HC: 56.84%, Az: 18.53gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.16gr, 480.21 Kcal	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍲 - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 🍲 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾 P: 13.45%, G: 23.54%, HC: 63.00%, Az: 21.33gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.32gr, 415.74 Kcal	21 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Tortilla de patatas con calabacín ta 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🍲 - Fruta: plátano - Pan integral 🌾 P: 13.85%, G: 28.51%, HC: 57.65%, Az: 27.29gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.45gr, 522.06 Kcal	22 - Crema de calabacín y puerros con queso 🍲 - Abadejo frito 🐟 - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾 P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal
25 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🍲 - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta: manzana - Pan ecológico 🌾 P: 17.75%, G: 18.26%, HC: 63.98%, Az: 20.22gr Sal: 0.80gr, AGS: 1.30gr, 463.85 Kcal	26 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🍲 - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado 🍲 - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌾 P: 11.97%, G: 31.05%, HC: 56.98%, Az: 27.65gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.81gr, 519.51 Kcal	27 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🍲 - Tortilla de patata con cebolla ta 🍳 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🍲 - Fruta: pera - Pan ecológico 🌾 P: 8.49%, G: 35.92%, HC: 55.58%, Az: 23.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.55gr, 278.36 Kcal	28 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍲 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🐟 - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🍲 - Fruta: plátano - Pan integral 🌾 P: 18.47%, G: 20.96%, HC: 60.58%, Az: 28.32gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.86gr, 503.31 Kcal	29 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍲 - Tomate aliñado 🍲 - Fruta: naranja - Pan ecológico 🌾 P: 14.42%, G: 24.11%, HC: 61.47%, Az: 15.24gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.99gr, 503.04 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱 - Yogurt 🥛	29 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛	30 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🥛 - Yogurt 🥛	31 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🥛 🐞 🐞 🐞 - Yogurt 🥛	1 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo 🐔 - Yogurt 🥛
P: 19.75%, G: 35.20%, HC: 45.06%, Az: 23.75gr Sal: 0.30gr, AGS: 2.65gr, 391.20 Kcal	P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	P: 24.77%, G: 27.03%, HC: 48.20%, Az: 22.91gr Sal: 0.31gr, AGS: 3.26gr, 360.25 Kcal	P: 20.68%, G: 14.47%, HC: 64.85%, Az: 23.16gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.11gr, 451.40 Kcal	P: 14.61%, G: 29.88%, HC: 55.51%, Az: 22.72gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.16gr, 236.60 Kcal
4 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱 - Yogurt 🥛	5 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛	6 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🥛 - Yogurt 🥛	7 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🥛 🐞 🐞 🐞 - Yogurt 🥛	8 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo 🐔 - Yogurt 🥛
P: 19.75%, G: 35.20%, HC: 45.06%, Az: 23.75gr Sal: 0.30gr, AGS: 2.65gr, 391.20 Kcal	P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	P: 24.77%, G: 27.03%, HC: 48.20%, Az: 22.91gr Sal: 0.31gr, AGS: 3.26gr, 360.25 Kcal	P: 20.68%, G: 14.47%, HC: 64.85%, Az: 23.16gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.11gr, 451.40 Kcal	P: 14.61%, G: 29.88%, HC: 55.51%, Az: 22.72gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.16gr, 236.60 Kcal
11	12	13	14	15
18 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱 - Yogurt 🥛	19 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛	20 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🥛 - Yogurt 🥛	21 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🥛 🐞 🐞 🐞 - Yogurt 🥛	22 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo 🐔 - Yogurt 🥛
P: 19.75%, G: 35.20%, HC: 45.06%, Az: 23.75gr Sal: 0.30gr, AGS: 2.65gr, 391.20 Kcal	P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	P: 24.77%, G: 27.03%, HC: 48.20%, Az: 22.91gr Sal: 0.31gr, AGS: 3.26gr, 360.25 Kcal	P: 20.68%, G: 14.47%, HC: 64.85%, Az: 23.16gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.11gr, 451.40 Kcal	P: 14.61%, G: 29.88%, HC: 55.51%, Az: 22.72gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.16gr, 236.60 Kcal
25 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱 - Yogurt 🥛	26 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛	27 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🥛 - Yogurt 🥛	28 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🥛 🐞 🐞 🐞 - Yogurt 🥛	29 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo 🐔 - Yogurt 🥛
P: 19.75%, G: 35.20%, HC: 45.06%, Az: 23.75gr Sal: 0.30gr, AGS: 2.65gr, 391.20 Kcal	P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	P: 24.77%, G: 27.03%, HC: 48.20%, Az: 22.91gr Sal: 0.31gr, AGS: 3.26gr, 360.25 Kcal	P: 20.68%, G: 14.47%, HC: 64.85%, Az: 23.16gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.11gr, 451.40 Kcal	P: 14.61%, G: 29.88%, HC: 55.51%, Az: 22.72gr Sal: 0.22gr, AGS: 2.16gr, 236.60 Kcal

🥛 F. Cáscara / 🌱 Apio / 🐞 Mostaza / 🐞 Sésamo / 🐞 SO2 / 🐞 Moluscos / 🐞 Altramuzes / 🐞 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.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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