

Menú Septiembre 2023

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	- Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan de trigo integral	- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico
P: 18.08%, G: 27.51%, HC: 54.41%, Az: 28.19gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.94gr, 442.57 Kcal	P: 12.60%, G: 38.15%, HC: 49.25%, Az: 18.81gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.31gr, 519.38 Kcal	P: 19.14%, G: 29.27%, HC: 51.59%, Az: 20.20gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.72gr, 467.86 Kcal	P: 18.28%, G: 29.50%, HC: 52.22%, Az: 9.07gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.46gr, 487.42 Kcal	P: 14.77%, G: 35.49%, HC: 49.74%, Az: 14.94gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.33gr, 518.72 Kcal
18	19	20	21	22
- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral	- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico
P: 14.42%, G: 24.46%, HC: 61.12%, Az: 20.75gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.93gr, 351.96 Kcal	P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	P: 14.43%, G: 28.45%, HC: 57.11%, Az: 17.81gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.55gr, 497.74 Kcal	P: 14.94%, G: 26.90%, HC: 58.15%, Az: 14.77gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 359.64 Kcal	P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal
25	26	27	28	29
- Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Espirales con salsa de tomate v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico	- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral	- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico
P: 14.11%, G: 27.24%, HC: 58.65%, Az: 18.88gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.37gr, 533.14 Kcal	P: 16.06%, G: 35.50%, HC: 48.44%, Az: 18.96gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.72gr, 516.57 Kcal	P: 12.64%, G: 34.39%, HC: 52.97%, Az: 16.65gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.99gr, 520.69 Kcal	P: 12.58%, G: 32.85%, HC: 54.58%, Az: 21.59gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.30gr, 529.26 Kcal	P: 15.17%, G: 34.88%, HC: 49.96%, Az: 26.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.49gr, 471.83 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.



Menú Septiembre 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28

29

30

31

1

4

5

6

7

8

11

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

Recomendación cena:
Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.

12

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

Recomendación cena:
Sopa de arroz. Churros de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca.

13

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasas.

Recomendación cena:
Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca.

14

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

Recomendación cena:
Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasas.

Recomendación cena:
Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca.

18

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

Recomendación cena:
Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.

19

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

Recomendación cena:
Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.

20

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

Recomendación cena:
Berenjenas rellenas con carne picada. Fruta fresca.

21

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

Recomendación cena:
Sopa de fideos con verduras. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.

22

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

Recomendación cena:
Crema de verduras con queso. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca.

25

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

Recomendación cena:
Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.

26

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

Recomendación cena:
Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.

27

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

Recomendación cena:
Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca.

28

Recomendación merienda:
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

Recomendación cena:
Arroz salteado con setas y sardina a la plancha/horno. Fruta fresca.

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

Recomendación cena:
Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín y mozzarella. Solomillo de pavo a la plancha. 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.
- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan sin gluten	12 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate - Fruta: manzana - Pan sin gluten	13 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan sin gluten	14 - Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan sin gluten	15 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta: sandía - Pan sin gluten
18 - Sopa de arroz con pollo y zanahorias - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan sin gluten	19 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan sin gluten	20 - Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz y huevo - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan sin gluten	21 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten	22 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y calabacín - Fruta: pera - Pan sin gluten
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan sin gluten	26 - Pasta sin gluten con tomate - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten	27 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt de soja - Pan sin gluten	28 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan sin gluten	29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan sin gluten

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	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	- Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan de trigo integral	- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico
P: 18.08%, G: 27.51%, HC: 54.41%, Az: 28.19gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.94gr, 442.57 Kcal	P: 12.60%, G: 38.15%, HC: 49.25%, Az: 18.81gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.31gr, 519.38 Kcal	P: 19.14%, G: 29.27%, HC: 51.59%, Az: 20.20gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.72gr, 467.86 Kcal	P: 18.28%, G: 29.50%, HC: 52.22%, Az: 9.07gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.46gr, 487.42 Kcal	P: 14.77%, G: 35.49%, HC: 49.74%, Az: 14.94gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.33gr, 518.72 Kcal
18	19	20	21	22
- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral	- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y calabacín - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico
P: 14.42%, G: 24.46%, HC: 61.12%, Az: 20.75gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.93gr, 351.96 Kcal	P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	P: 14.43%, G: 28.45%, HC: 57.11%, Az: 17.81gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.55gr, 497.74 Kcal	P: 14.94%, G: 26.90%, HC: 58.15%, Az: 14.77gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 359.64 Kcal	P: 13.06%, G: 21.80%, HC: 65.14%, Az: 22.46gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.33gr, 466.15 Kcal
25	26	27	28	29
- Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Espirales con salsa de tomate v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico	- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral	- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico
P: 14.11%, G: 27.24%, HC: 58.65%, Az: 18.88gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.37gr, 533.14 Kcal	P: 16.06%, G: 35.50%, HC: 48.44%, Az: 18.96gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.72gr, 516.57 Kcal	P: 13.85%, G: 29.37%, HC: 56.78%, Az: 4.15gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.11gr, 524.29 Kcal	P: 12.58%, G: 32.85%, HC: 54.58%, Az: 21.59gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.30gr, 529.26 Kcal	P: 15.17%, G: 34.88%, HC: 49.96%, Az: 26.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.49gr, 471.83 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	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 18.08%, G: 27.51%, HC: 54.41%, Az: 28.19gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.94gr, 442.57 Kcal	12 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.60%, G: 38.15%, HC: 49.25%, Az: 18.81gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.31gr, 519.38 Kcal	13 - Crema de calabaza - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 13.73%, G: 40.61%, HC: 45.65%, Az: 22.40gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.57gr, 463.68 Kcal	14 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan de trigo integral P: 14.72%, G: 33.51%, HC: 51.76%, Az: 8.00gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.70gr, 481.15 Kcal	15 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico P: 14.77%, G: 35.49%, HC: 49.74%, Az: 14.94gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.33gr, 518.72 Kcal
18 - Sopa de estremitas vegetal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.34%, G: 24.88%, HC: 62.78%, Az: 20.54gr Sal: 1.24gr, AGS: 1.90gr, 341.66 Kcal	19 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de verduras con tomate, champiñones, judías verdes y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 9.13%, G: 34.16%, HC: 56.71%, Az: 31.66gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.14gr, 379.33 Kcal	20 - Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.43%, G: 28.45%, HC: 57.11%, Az: 17.81gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.55gr, 497.74 Kcal	21 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 14.94%, G: 26.90%, HC: 58.15%, Az: 14.77gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 359.64 Kcal	22 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Huevos revueltos con champiñones - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.80%, G: 29.69%, HC: 58.52%, Az: 17.37gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.11gr, 537.00 Kcal	26 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 16.06%, G: 35.50%, HC: 48.44%, Az: 18.96gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.72gr, 516.57 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico P: 12.64%, G: 34.39%, HC: 52.97%, Az: 16.65gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.99gr, 520.69 Kcal	28 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 12.58%, G: 32.85%, HC: 54.58%, Az: 21.59gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.30gr, 529.26 Kcal	29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.17%, G: 34.88%, HC: 49.96%, Az: 26.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.49gr, 471.83 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	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	- Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan de trigo integral	- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico
P: 18.08%, G: 27.51%, HC: 54.41%, Az: 28.19gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.94gr, 442.57 Kcal	P: 12.60%, G: 38.15%, HC: 49.25%, Az: 18.81gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.31gr, 519.38 Kcal	P: 19.14%, G: 29.27%, HC: 51.59%, Az: 20.20gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.72gr, 467.86 Kcal	P: 18.28%, G: 29.50%, HC: 52.22%, Az: 9.07gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.46gr, 487.42 Kcal	P: 14.77%, G: 35.49%, HC: 49.74%, Az: 14.94gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.33gr, 518.72 Kcal
18	19	20	21	22
- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral	- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico
P: 14.42%, G: 24.46%, HC: 61.12%, Az: 20.75gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.93gr, 351.96 Kcal	P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	P: 14.43%, G: 28.45%, HC: 57.11%, Az: 17.81gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.55gr, 497.74 Kcal	P: 14.94%, G: 26.90%, HC: 58.15%, Az: 14.77gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 359.64 Kcal	P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal
25	26	27	28	29
- Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pollo al horno - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	- Espirales con salsa de tomate v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico	- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral	- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico
P: 23.79%, G: 22.36%, HC: 53.85%, Az: 17.50gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.14gr, 561.80 Kcal	P: 16.06%, G: 35.50%, HC: 48.44%, Az: 18.96gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.72gr, 516.57 Kcal	P: 12.64%, G: 34.39%, HC: 52.97%, Az: 16.65gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.99gr, 520.69 Kcal	P: 12.58%, G: 32.85%, HC: 54.58%, Az: 21.59gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.30gr, 529.26 Kcal	P: 15.17%, G: 34.88%, HC: 49.96%, Az: 26.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.49gr, 471.83 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.

Menú Septiembre 2023

Colegio, Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 18.08%, G: 27.51%, HC: 54.41%, Az: 28.19gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.94gr, 442.57 Kcal	- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 6.99%, G: 33.58%, HC: 59.43%, Az: 20.02gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.48gr, 434.56 Kcal	- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 19.14%, G: 29.27%, HC: 51.59%, Az: 20.20gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.72gr, 467.86 Kcal	- Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan de trigo integral P: 18.28%, G: 29.50%, HC: 52.22%, Az: 9.07gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.46gr, 487.42 Kcal	- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico P: 18.98%, G: 38.02%, HC: 43.00%, Az: 11.85gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.68gr, 468.09 Kcal
18	19	20	21	22
- Sopa de arroz con pollo y zanahorias - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Lomo de atún al horno - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 20.07%, G: 29.63%, HC: 50.31%, Az: 21.07gr Sal: 2.56gr, AGS: 2.16gr, 451.78 Kcal	- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	- Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.82%, G: 27.71%, HC: 58.47%, Az: 17.76gr Sal: 0.87gr, AGS: 2.20gr, 484.14 Kcal	- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Magro de cerdo al ajillo - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 19.03%, G: 39.40%, HC: 41.57%, Az: 14.84gr Sal: 1.76gr, AGS: 3.62gr, 514.95 Kcal	- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 8.39%, G: 31.92%, HC: 59.69%, Az: 18.45gr Sal: 0.82gr, AGS: 3.64gr, 457.26 Kcal
25	26	27	28	29
- Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.11%, G: 27.24%, HC: 58.65%, Az: 18.88gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.37gr, 533.14 Kcal	- Pasta sin gluten con tomate - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 13.78%, G: 39.24%, HC: 46.97%, Az: 20.49gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.41gr, 545.92 Kcal	- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Pollo al ajillo - Arroz hervido con tomate - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico P: 15.55%, G: 37.23%, HC: 47.22%, Az: 16.83gr Sal: 1.41gr, AGS: 5.02gr, 591.64 Kcal	- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Pinchitos de pavo al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 15.43%, G: 38.63%, HC: 45.94%, Az: 18.87gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.67gr, 517.94 Kcal	- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.17%, G: 34.88%, HC: 49.96%, Az: 26.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.49gr, 471.83 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	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	12 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	13 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	14 - Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan de trigo integral	15 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico
18 - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	19 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	20 - Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	21 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral	22 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y calabacín - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico	26 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico	27 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico	28 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral	29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan de trigo 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)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas al horno - Fruta: plátano P: 16.80%, G: 32.31%, HC: 50.88%, Az: 26.95gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.22gr, 425.91 Kcal	12 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate - Fruta: manzana P: 10.29%, G: 43.28%, HC: 46.43%, Az: 20.29gr Sal: 1.25gr, AGS: 4.73gr, 485.69 Kcal	13 - Crema de calabaza - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera P: 13.46%, G: 44.86%, HC: 41.68%, Az: 22.35gr Sal: 1.66gr, AGS: 2.57gr, 418.64 Kcal	14 - Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 P: 18.55%, G: 31.98%, HC: 49.47%, Az: 8.90gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.38gr, 444.63 Kcal	15 - Sopa de verduras - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía P: 9.83%, G: 42.76%, HC: 47.41%, Az: 18.22gr Sal: 6.32gr, AGS: 3.66gr, 484.14 Kcal
18 - Sopa de arroz con pollo y zanahorias - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana P: 11.87%, G: 26.50%, HC: 61.63%, Az: 21.16gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.91gr, 310.52 Kcal	19 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de pavo (sin legumbres) - Fruta: plátano P: 12.82%, G: 45.26%, HC: 41.92%, Az: 30.39gr Sal: 0.63gr, AGS: 2.47gr, 406.95 Kcal	20 - Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana P: 14.27%, G: 30.93%, HC: 54.81%, Az: 17.76gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.55gr, 452.70 Kcal	21 - Crema de zanahoria - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja P: 7.02%, G: 40.86%, HC: 52.12%, Az: 15.80gr Sal: 0.47gr, AGS: 1.47gr, 235.76 Kcal	22 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Fruta: pera P: 10.31%, G: 37.18%, HC: 52.51%, Az: 18.26gr Sal: 0.78gr, AGS: 4.69gr, 450.92 Kcal
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: manzana P: 13.92%, G: 29.45%, HC: 56.63%, Az: 18.83gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 488.10 Kcal	26 - Pasta sin gluten con tomate - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera P: 13.57%, G: 42.53%, HC: 43.90%, Az: 20.44gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.41gr, 500.88 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt natural P: 12.31%, G: 37.32%, HC: 50.37%, Az: 16.60gr Sal: 1.25gr, AGS: 4.99gr, 475.65 Kcal	28 - Sopa minestrone - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana P: 8.05%, G: 51.46%, HC: 40.50%, Az: 22.27gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.80gr, 410.32 Kcal	29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano P: 15.06%, G: 38.29%, HC: 46.65%, Az: 26.50gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.49gr, 426.79 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	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱 - Yogurt 🥛	12 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛	13 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🥛 - Yogurt 🥛	14 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🍷🐞🐟 - Yogurt 🥛	15 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo 🐔 - Yogurt 🥛
P: 19.55%, G: 35.02%, HC: 45.43%, Az: 23.37gr Sal: 0.29gr, AGS: 2.64gr, 398.25 Kcal	P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
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: 19.55%, G: 35.02%, HC: 45.43%, Az: 23.37gr Sal: 0.29gr, AGS: 2.64gr, 398.25 Kcal	P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 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: 19.55%, G: 35.02%, HC: 45.43%, Az: 23.37gr Sal: 0.29gr, AGS: 2.64gr, 398.25 Kcal	P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	P: 20.33%, G: 14.30%, HC: 65.37%, Az: 23.43gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.12gr, 467.40 Kcal	P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 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)

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