

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta:mandarina - Pan sin gluten <p>P: 15.22%, G: 29.51%, HC: 55.27%, Az: 15.59gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.41gr, 523.80 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 8.05%, G: 38.62%, HC: 53.33%, Az: 22.81gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.97gr, 543.97 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.85%, G: 31.53%, HC: 55.62%, Az: 30.67gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.10gr, 626.31 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 14.37%, G: 30.95%, HC: 54.68%, Az: 29.19gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.20gr, 489.09 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 12.93%, G: 35.64%, HC: 51.44%, Az: 19.32gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.27gr, 578.81 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate (sin especias) - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.79%, G: 36.63%, HC: 50.58%, Az: 30.26gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.09gr, 551.51 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 14.64%, G: 37.39%, HC: 47.98%, Az: 21.83gr Sal: 2.11gr, AGS: 3.39gr, 542.89 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 14.81%, G: 37.24%, HC: 47.95%, Az: 19.06gr Sal: 1.36gr, AGS: 5.46gr, 610.19 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 13.07%, G: 34.02%, HC: 52.91%, Az: 15.49gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.92gr, 556.56 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:mandarina - Pan sin gluten <p>P: 13.10%, G: 32.12%, HC: 54.78%, Az: 15.20gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.74gr, 571.65 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 13.51%, G: 33.44%, HC: 53.05%, Az: 19.21gr Sal: 2.18gr, AGS: 2.45gr, 513.25 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Yogurt natural - Pan sin gluten <p>P: 14.90%, G: 30.98%, HC: 54.12%, Az: 19.61gr Sal: 1.47gr, AGS: 5.23gr, 570.12 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 16.91%, G: 29.15%, HC: 53.94%, Az: 27.75gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.93gr, 463.41 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 13.78%, G: 33.96%, HC: 52.26%, Az: 19.03gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.15gr, 534.53 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y pollo v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 11.63%, G: 28.83%, HC: 59.54%, Az: 21.33gr Sal: 1.58gr, AGS: 3.39gr, 582.52 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

 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

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.14%, G: 37.61%, HC: 49.25%, Az: 18.12gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.78gr, 547.25 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y pollo - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.13%, G: 33.49%, HC: 52.38%, Az: 20.70gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.32gr, 501.66 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Yogurt de soja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.75%, G: 25.86%, HC: 56.39%, Az: 8.31gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.77gr, 499.07 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda frita v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.82%, G: 30.67%, HC: 57.51%, Az: 20.13gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.90gr, 550.96 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

 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)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 17.70%, G: 29.37%, HC: 52.93%, Az: 14.29gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.33gr, 481.44 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Pasta integral con tomate - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo integral <p>P: 11.88%, G: 34.57%, HC: 53.55%, Az: 22.32gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.24gr, 472.81 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.72%, G: 31.53%, HC: 54.75%, Az: 29.37gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.06gr, 576.70 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral guisado con pollo - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: pera - Pan de trigo integral <p>P: 10.69%, G: 34.15%, HC: 55.16%, Az: 18.75gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.70gr, 502.97 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.96gr Sal: 1.02gr, AGS: 3.05gr, 501.94 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo integral <p>P: 15.74%, G: 37.68%, HC: 46.58%, Az: 20.53gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.35gr, 493.28 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <p>P: 14.36%, G: 32.44%, HC: 53.20%, Az: 19.59gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.74gr, 481.58 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 16.72%, G: 55.26%, HC: 28.01%, Az: 13.13gr Sal: 2.92gr, AGS: 3.14gr, 354.35 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 13.82%, G: 33.50%, HC: 52.68%, Az: 15.22gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.69gr, 484.46 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <p>P: 14.64%, G: 33.54%, HC: 51.83%, Az: 17.91gr Sal: 2.12gr, AGS: 2.41gr, 463.64 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta integral con tomate y atun - Yogurt natural - Pan de trigo integral <p>P: 15.10%, G: 33.01%, HC: 51.90%, Az: 18.93gr Sal: 1.22gr, AGS: 5.07gr, 533.56 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda frita v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 17.55%, G: 28.66%, HC: 53.79%, Az: 26.28gr Sal: 0.95gr, AGS: 1.87gr, 451.05 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <p>P: 10.74%, G: 31.12%, HC: 58.14%, Az: 20.28gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.27gr, 524.29 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

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

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Cus cus hervido - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.56%, G: 26.62%, HC: 52.81%, Az: 12.58gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.90gr, 463.64 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.19%, G: 33.56%, HC: 56.24%, Az: 22.76gr Sal: 1.35gr, AGS: 4.36gr, 605.15 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.67%, G: 37.10%, HC: 50.23%, Az: 27.59gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.79gr, 482.02 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y queso - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.29%, G: 33.69%, HC: 54.02%, Az: 19.72gr Sal: 1.60gr, AGS: 4.59gr, 554.01 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos sólo verdura. - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.42%, G: 32.27%, HC: 56.31%, Az: 16.53gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.56gr, 478.91 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.53%, G: 31.12%, HC: 52.35%, Az: 20.81gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.65gr, 495.47 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda frita v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 9.56%, G: 48.29%, HC: 42.15%, Az: 20.16gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.93gr, 443.71 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Hamburguesa vegetal al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 7.84%, G: 28.93%, HC: 63.22%, Az: 19.05gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.79gr, 503.51 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

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

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 28.41%, G: 23.86%, HC: 47.73%, Az: 12.79gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.02gr, 508.13 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.83 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.53%, G: 31.12%, HC: 52.35%, Az: 20.81gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.65gr, 495.47 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda frita v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y pollo v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.53%, G: 28.58%, HC: 58.89%, Az: 19.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.27gr, 535.16 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

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

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.45%, G: 29.25%, HC: 54.30%, Az: 14.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.29gr, 476.44 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.81%, G: 39.57%, HC: 49.61%, Az: 23.67gr Sal: 1.72gr, AGS: 5.87gr, 537.86 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pollo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 29.29%, G: 22.13%, HC: 48.59%, Az: 27.45gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.11gr, 548.71 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.51%, G: 37.39%, HC: 45.10%, Az: 19.29gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.51gr, 604.13 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Rosada al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.80%, G: 30.83%, HC: 47.37%, Az: 20.23gr Sal: 1.82gr, AGS: 2.19gr, 479.43 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.19%, G: 35.91%, HC: 49.90%, Az: 17.49gr Sal: 1.05gr, AGS: 4.29gr, 522.03 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Pinchitos de pollo salteados - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.27%, G: 30.82%, HC: 48.91%, Az: 11.46gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.21gr, 472.39 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate y atún - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.10%, G: 28.52%, HC: 57.38%, Az: 18.33gr Sal: 1.22gr, AGS: 4.06gr, 484.06 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda frita v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 20.19%, G: 41.31%, HC: 38.50%, Az: 16.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.59gr, 520.67 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.53%, G: 28.58%, HC: 58.89%, Az: 19.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.27gr, 535.16 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

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

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo aliñados - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 17.12%, G: 32.29%, HC: 50.59%, Az: 28.46gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.67gr, 474.84 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.83 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 13.64%, G: 41.49%, HC: 44.87%, Az: 15.74gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.33gr, 606.26 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pavo al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.16%, G: 40.00%, HC: 46.84%, Az: 18.11gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.88gr, 544.02 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.16%, G: 33.45%, HC: 53.38%, Az: 20.50gr Sal: 1.57gr, AGS: 5.14gr, 559.96 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Pollo al horno - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 30.44%, G: 19.51%, HC: 50.05%, Az: 26.91gr Sal: 1.43gr, AGS: 1.59gr, 428.94 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.53%, G: 28.58%, HC: 58.89%, Az: 19.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.27gr, 535.16 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

 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)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.83 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.53%, G: 31.12%, HC: 52.35%, Az: 20.81gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.65gr, 495.47 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda frita v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y pollo v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.53%, G: 28.58%, HC: 58.89%, Az: 19.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.27gr, 535.16 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

 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)



Menú Junio 2024

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con queso fresco acompañado de salteado de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.-</p>
10	11	12	13	14
<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con judías verdes salteadas. Fruta fresca.-</p>
17	18	19	20	21
<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate, pepino y brotes tiernos. Tortilla de queso. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con verduras a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras al curry. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de gambas. Fruta fresca.-</p>
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

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.