

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

- 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: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr
Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr
Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal

1

2

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal

3

- Arroz guisado con pollo v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr
Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal

6

- Crema de calabacín y puerros v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.70%, G: 29.63%, HC: 53.67%, Az: 27.10gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.05gr, 430.76 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.25%, G: 36.82%, HC: 48.93%, Az: 20.41gr
Sal: 1.98gr, AGS: 4.13gr, 536.57 Kcal

8

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr
Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal

9

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta: pera
- Pan de trigo integral

P: 13.82%, G: 23.03%, HC: 63.14%, Az: 19.19gr
Sal: 2.08gr, AGS: 1.72gr, 450.27 Kcal

10

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1
- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.04%, G: 25.58%, HC: 58.38%, Az: 20.27gr
Sal: 1.09gr, AGS: 1.86gr, 470.10 Kcal

13

- 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: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.84gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 503.59 Kcal

14

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Merluza guisada en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.99%, G: 28.45%, HC: 56.55%, Az: 16.05gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.39gr, 501.90 Kcal

15

- 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: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr
Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal

16

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Fruta: manzana
- Pan de trigo integral

P: 13.85%, G: 30.93%, HC: 55.22%, Az: 18.86gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.64gr, 482.58 Kcal

17

- 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: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr
Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.88%, G: 33.07%, HC: 53.05%, Az: 16.81gr
Sal: 1.36gr, AGS: 3.87gr, 452.12 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Limanda frita v1
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.19%, G: 35.59%, HC: 48.22%, Az: 20.31gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 463.50 Kcal

23

- 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: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr
Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.17%, G: 37.08%, HC: 48.75%, Az: 16.14gr
Sal: 2.99gr, AGS: 9.59gr, 587.21 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Huevos revueltos
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr
Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal

28

- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr
Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr
Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr
Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 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 Mayo 2024

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Huevos revueltos con queso fresco acompañado de salteado de verduras. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca.	1	2 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.	3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.
6 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca.	7 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca.	8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Fruta fresca. Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.	9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Tortilla de espinacas rellena de jamón cocido. Fruta fresca.	10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca.
13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca.	14 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de zanahoria. Tortilla francesa. Fruta fresca.	15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Hamburguesa de pollo casera. Fruta fresca.	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo y jamón. Lenguado al horno con base de verduras. Fruta fresca.	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca.
20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Calabaza asada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca.	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de pollo y jamón. Fruta fresca.	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de arroz con verduras. Brocheta de salmón y langostinos. Fruta fresca.
27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche con cereales. Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de zanahoria y brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y gambas. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Merluza en salsa verde con verduras al horno. Fruta fresca.	31 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.

El desayuno, la primera comida del día	"Come sano y muévete"
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.	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

29

- 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: 15.22%, G: 29.51%, HC: 55.27%, Az: 15.59gr
Sal: 1.27gr, AGS: 2.41gr, 523.80 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Pasta sin gluten con tomate
- Huevo duro v1
- Fruta:pera
- Pan sin gluten

P: 8.05%, G: 38.62%, HC: 53.33%, Az: 22.81gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.97gr, 543.97 Kcal

1**2**

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 18.39%, G: 31.86%, HC: 49.75%, Az: 29.12gr
Sal: 4.09gr, AGS: 2.69gr, 514.96 Kcal

3

- Arroz guisado con pollo v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta:pera
- Pan sin gluten

P: 12.93%, G: 35.64%, HC: 51.44%, Az: 19.32gr
Sal: 1.61gr, AGS: 4.27gr, 578.81 Kcal

6

- Crema de calabacín y puerros v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.33%, G: 29.89%, HC: 54.78%, Az: 28.52gr
Sal: 1.11gr, AGS: 2.17gr, 478.12 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate y atún
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 12.91%, G: 36.28%, HC: 50.81%, Az: 19.21gr
Sal: 1.35gr, AGS: 4.71gr, 611.22 Kcal

8

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta:naranja
- Pan sin gluten

P: 13.43%, G: 35.89%, HC: 50.68%, Az: 19.15gr
Sal: 2.38gr, AGS: 3.55gr, 574.50 Kcal

9

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta:pera
- Pan sin gluten

P: 12.76%, G: 23.46%, HC: 63.78%, Az: 20.49gr
Sal: 2.14gr, AGS: 1.76gr, 499.88 Kcal

10

- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas
- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 15.86%, G: 26.71%, HC: 57.43%, Az: 19.63gr
Sal: 1.46gr, AGS: 1.98gr, 521.94 Kcal

13

- 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: 12.73%, G: 36.76%, HC: 50.52%, Az: 30.26gr
Sal: 1.08gr, AGS: 3.09gr, 550.91 Kcal

14

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Merluza guisada en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta:naranja
- Pan sin gluten

P: 13.91%, G: 28.73%, HC: 57.36%, Az: 17.47gr
Sal: 1.28gr, AGS: 2.51gr, 549.26 Kcal

15

- 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: 14.64%, G: 37.39%, HC: 47.98%, Az: 21.83gr
Sal: 2.11gr, AGS: 3.39gr, 542.89 Kcal

16

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 14.81%, G: 37.24%, HC: 47.95%, Az: 19.06gr
Sal: 1.36gr, AGS: 5.46gr, 610.19 Kcal

17

- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta:mandarina
- Pan sin gluten

P: 13.10%, G: 32.12%, HC: 54.78%, Az: 15.20gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.74gr, 571.65 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 17.24%, G: 30.92%, HC: 51.84%, Az: 20.96gr
Sal: 1.72gr, AGS: 2.33gr, 519.29 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso
- Fruta:naranja
- Pan sin gluten

P: 10.42%, G: 30.87%, HC: 58.72%, Az: 17.69gr
Sal: 1.50gr, AGS: 4.51gr, 560.32 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta:pera
- Pan sin gluten

P: 15.45%, G: 36.44%, HC: 48.11%, Az: 21.90gr
Sal: 0.95gr, AGS: 2.37gr, 473.61 Kcal

23

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria
- Fruta:naranja
- Pan sin gluten

P: 13.78%, G: 33.96%, HC: 52.26%, Az: 19.03gr
Sal: 2.03gr, AGS: 3.15gr, 534.53 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta:manzana
- Pan sin gluten

P: 13.31%, G: 36.98%, HC: 49.71%, Az: 17.56gr
Sal: 3.07gr, AGS: 9.71gr, 634.57 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Huevos revueltos
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta:mandarina
- Pan sin gluten

P: 15.67%, G: 37.77%, HC: 46.56%, Az: 12.85gr
Sal: 1.92gr, AGS: 3.71gr, 571.72 Kcal

28

- Sopa de arroz con zanahorias, calabaza, patata y pollo
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 10.85%, G: 34.28%, HC: 54.87%, Az: 26.42gr
Sal: 2.12gr, AGS: 3.08gr, 607.90 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Fruta:pera
- Pan sin gluten

P: 10.31%, G: 32.62%, HC: 57.06%, Az: 22.08gr
Sal: 1.56gr, AGS: 3.93gr, 533.78 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta:naranja
- Pan sin gluten

P: 13.76%, G: 29.03%, HC: 57.21%, Az: 15.84gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.34gr, 518.90 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.51%, G: 30.44%, HC: 54.05%, Az: 30.69gr
Sal: 1.16gr, AGS: 2.33gr, 509.17 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

29

- 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: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr
Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr
Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal

1

2

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal

3

- Arroz guisado con pollo v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga y pepino
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.14%, G: 37.61%, HC: 49.25%, Az: 18.12gr
Sal: 1.48gr, AGS: 3.78gr, 547.25 Kcal

6

- Crema de calabacín y puerros v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.70%, G: 29.63%, HC: 53.67%, Az: 27.10gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.05gr, 430.76 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.25%, G: 36.82%, HC: 48.93%, Az: 20.41gr
Sal: 1.98gr, AGS: 4.13gr, 536.57 Kcal

8

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr
Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal

9

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta: pera
- Pan de trigo integral

P: 13.82%, G: 23.03%, HC: 63.14%, Az: 19.19gr
Sal: 2.08gr, AGS: 1.72gr, 450.27 Kcal

10

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1
- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.04%, G: 25.58%, HC: 58.38%, Az: 20.27gr
Sal: 1.09gr, AGS: 1.86gr, 470.10 Kcal

13

- 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: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.84gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 503.59 Kcal

14

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Merluza guisada en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.99%, G: 28.45%, HC: 56.55%, Az: 16.05gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.39gr, 501.90 Kcal

15

- 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: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr
Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal

16

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Pasta con tomate y pollo
- Fruta: manzana
- Pan de trigo integral

P: 14.07%, G: 33.62%, HC: 52.31%, Az: 20.82gr
Sal: 1.56gr, AGS: 3.40gr, 499.41 Kcal

17

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr
Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Pasta con tomate y berenjena
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.97%, G: 28.28%, HC: 58.75%, Az: 17.10gr
Sal: 1.29gr, AGS: 2.87gr, 480.16 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Limanda frita v1
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.19%, G: 35.59%, HC: 48.22%, Az: 20.31gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 463.50 Kcal

23

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria
- Fruta: naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr
Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga y pepino
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 23.94%, G: 24.34%, HC: 51.71%, Az: 16.86gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.23gr, 533.27 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Huevos revueltos
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr
Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal

28

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr
Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr
Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr
Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 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

29

- 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: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr
Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr
Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal

1

2

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal

3

- Arroz guisado con pollo v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga y pepino
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.14%, G: 37.61%, HC: 49.25%, Az: 18.12gr
Sal: 1.48gr, AGS: 3.78gr, 547.25 Kcal

6

- Crema de calabacín y puerros v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.70%, G: 29.63%, HC: 53.67%, Az: 27.10gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.05gr, 430.76 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.25%, G: 36.82%, HC: 48.93%, Az: 20.41gr
Sal: 1.98gr, AGS: 4.13gr, 536.57 Kcal

8

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr
Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal

9

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta: pera
- Pan de trigo integral

P: 13.82%, G: 23.03%, HC: 63.14%, Az: 19.19gr
Sal: 2.08gr, AGS: 1.72gr, 450.27 Kcal

10

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1
- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.04%, G: 25.58%, HC: 58.38%, Az: 20.27gr
Sal: 1.09gr, AGS: 1.86gr, 470.10 Kcal

13

- 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: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.84gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 503.59 Kcal

14

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Merluza guisada en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.99%, G: 28.45%, HC: 56.55%, Az: 16.05gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.39gr, 501.90 Kcal

15

- 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: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr
Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal

16

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Pasta con tomate y pollo
- Fruta: manzana
- Pan de trigo integral

P: 14.07%, G: 33.62%, HC: 52.31%, Az: 20.82gr
Sal: 1.56gr, AGS: 3.40gr, 499.41 Kcal

17

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr
Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Pasta con tomate y berenjena
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.97%, G: 28.28%, HC: 58.75%, Az: 17.10gr
Sal: 1.29gr, AGS: 2.87gr, 480.16 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Limanda frita v1
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.19%, G: 35.59%, HC: 48.22%, Az: 20.31gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 463.50 Kcal

23

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria
- Fruta: naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr
Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga y pepino
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 23.94%, G: 24.34%, HC: 51.71%, Az: 16.86gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.23gr, 533.27 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Huevos revueltos
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr
Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal

28

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr
Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr
Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr
Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 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

29

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Merluza al horno
- Cus cus hervido
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 15.28%, G: 35.78%, HC: 48.94%, Az: 11.89gr
Sal: 0.96gr, AGS: 2.69gr, 491.97 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr
Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal

1

2

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal

3

- Arroz guisado con verduras
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 10.19%, G: 33.56%, HC: 56.24%, Az: 22.76gr
Sal: 1.35gr, AGS: 4.36gr, 605.15 Kcal

6

- Crema de calabacín y puerros v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.70%, G: 29.63%, HC: 53.67%, Az: 27.10gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.05gr, 430.76 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.25%, G: 36.82%, HC: 48.93%, Az: 20.41gr
Sal: 1.98gr, AGS: 4.13gr, 536.57 Kcal

8

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr
Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal

9

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta: pera
- Pan de trigo integral

P: 13.82%, G: 23.03%, HC: 63.14%, Az: 19.19gr
Sal: 2.08gr, AGS: 1.72gr, 450.27 Kcal

10

- Sopa de fideos sólo verdura
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.55%, G: 36.05%, HC: 52.40%, Az: 20.35gr
Sal: 0.86gr, AGS: 3.26gr, 486.55 Kcal

13

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Huevos revueltos
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.01%, G: 40.77%, HC: 48.21%, Az: 27.84gr
Sal: 1.11gr, AGS: 3.86gr, 505.60 Kcal

14

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Merluza guisada en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.99%, G: 28.45%, HC: 56.55%, Az: 16.05gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.39gr, 501.90 Kcal

15

- 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: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr
Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal

16

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Pasta con tomate y queso
- Fruta: manzana
- Pan de trigo integral

P: 12.24%, G: 33.81%, HC: 53.95%, Az: 19.84gr
Sal: 1.62gr, AGS: 4.67gr, 551.76 Kcal

17

- Sopa de fideos sólo verdura
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.42%, G: 32.27%, HC: 56.31%, Az: 16.53gr
Sal: 0.73gr, AGS: 2.56gr, 478.91 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Fruta: naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.88%, G: 33.07%, HC: 53.05%, Az: 16.81gr
Sal: 1.36gr, AGS: 3.87gr, 452.12 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Limanda frita v1
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.19%, G: 35.59%, HC: 48.22%, Az: 20.31gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 463.50 Kcal

23

- Sopa de verduras
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria
- Fruta: naranja
- Pan de trigo integral

P: 10.34%, G: 37.46%, HC: 52.21%, Az: 22.08gr
Sal: 6.48gr, AGS: 3.71gr, 535.04 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Rosada al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 15.27%, G: 29.98%, HC: 54.75%, Az: 15.74gr
Sal: 1.38gr, AGS: 2.96gr, 498.91 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Huevos revueltos
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr
Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal

28

- Sopa de fideos sólo verdura
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.42%, G: 26.07%, HC: 59.51%, Az: 29.20gr
Sal: 2.09gr, AGS: 2.06gr, 508.61 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2
- Fruta: pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr
Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta: naranja
- Pan de trigo integral

P: 9.84%, G: 39.23%, HC: 50.93%, Az: 14.37gr
Sal: 1.05gr, AGS: 3.84gr, 527.58 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 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

29

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Pollo al horno
- Cus cus hervido
- Fruta:mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 28.41%, G: 23.86%, HC: 47.73%, Az: 12.79gr
Sal: 1.36gr, AGS: 2.02gr, 508.13 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr
Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal

1

2

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal

3

- Arroz guisado con pollo v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr
Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal

6

- Crema de calabacín y puerros v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.70%, G: 29.63%, HC: 53.67%, Az: 27.10gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.05gr, 430.76 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.25%, G: 36.82%, HC: 48.93%, Az: 20.41gr
Sal: 1.98gr, AGS: 4.13gr, 536.57 Kcal

8

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr
Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal

9

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta:pera
- Pan de trigo integral

P: 13.82%, G: 23.03%, HC: 63.14%, Az: 19.19gr
Sal: 2.08gr, AGS: 1.72gr, 450.27 Kcal

10

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1
- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.04%, G: 25.58%, HC: 58.38%, Az: 20.27gr
Sal: 1.09gr, AGS: 1.86gr, 470.10 Kcal

13

- 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: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.84gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 503.59 Kcal

14

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Merluza guisada en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.99%, G: 28.45%, HC: 56.55%, Az: 16.05gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.39gr, 501.90 Kcal

15

- 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: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr
Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal

16

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Fruta:manzana
- Pan de trigo integral

P: 13.85%, G: 30.93%, HC: 55.22%, Az: 18.86gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.64gr, 482.58 Kcal

17

- 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: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr
Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.88%, G: 33.07%, HC: 53.05%, Az: 16.81gr
Sal: 1.36gr, AGS: 3.87gr, 452.12 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Limanda frita v1
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.19%, G: 35.59%, HC: 48.22%, Az: 20.31gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 463.50 Kcal

23

- 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: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr
Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.17%, G: 37.08%, HC: 48.75%, Az: 16.14gr
Sal: 2.99gr, AGS: 9.59gr, 587.21 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Huevos revueltos
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta:mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr
Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal

28

- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr
Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr
Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta:naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr
Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 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

29

- 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: 16.45%, G: 29.25%, HC: 54.30%, Az: 14.17gr
Sal: 1.19gr, AGS: 2.29gr, 476.44 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Pasta sin gluten con tomate
- Queso fresco
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 10.81%, G: 39.57%, HC: 49.61%, Az: 23.67gr
Sal: 1.72gr, AGS: 5.87gr, 537.86 Kcal

1

2

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal

3

- Arroz guisado con pollo v.1
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 28.46%, G: 21.94%, HC: 49.60%, Az: 18.62gr
Sal: 1.62gr, AGS: 2.71gr, 533.91 Kcal

6

- Crema de calabacín y puerros v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.70%, G: 29.63%, HC: 53.67%, Az: 27.10gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.05gr, 430.76 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz
- Pasta sin gluten con tomate y atún
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.00%, G: 27.34%, HC: 60.66%, Az: 17.71gr
Sal: 0.75gr, AGS: 2.33gr, 458.46 Kcal

8

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Pinchitos de pavo al horno
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 17.47%, G: 40.94%, HC: 41.59%, Az: 15.01gr
Sal: 1.66gr, AGS: 2.81gr, 525.62 Kcal

9

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao guisado con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta:pera
- Pan de trigo integral

P: 13.82%, G: 23.03%, HC: 63.14%, Az: 19.19gr
Sal: 2.08gr, AGS: 1.72gr, 450.27 Kcal

10

- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas
- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 17.10%, G: 26.31%, HC: 56.58%, Az: 18.21gr
Sal: 1.38gr, AGS: 1.86gr, 474.58 Kcal

13

- 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: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.84gr
Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 503.59 Kcal

14

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Merluza guisada en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.99%, G: 28.45%, HC: 56.55%, Az: 16.05gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.39gr, 501.90 Kcal

15

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Pavo al ajillo al horno
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 17.77%, G: 36.83%, HC: 45.40%, Az: 21.65gr
Sal: 1.48gr, AGS: 2.39gr, 516.61 Kcal

16

- Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Fruta:manzana
- Pan de trigo integral

P: 14.13%, G: 36.04%, HC: 49.83%, Az: 17.61gr
Sal: 1.07gr, AGS: 4.37gr, 519.78 Kcal

17

- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas
- Bacalao al horno
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta:mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.68%, G: 32.01%, HC: 49.32%, Az: 11.08gr
Sal: 2.38gr, AGS: 2.17gr, 487.29 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr
Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino
- Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 8.99%, G: 28.35%, HC: 62.65%, Az: 16.41gr
Sal: 1.25gr, AGS: 3.34gr, 474.26 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Limanda frita v1
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.19%, G: 35.59%, HC: 48.22%, Az: 20.31gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 463.50 Kcal

23

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Pinchitos de pavo al horno
- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria
- Fruta:naranja
- Pan de trigo integral

P: 18.02%, G: 39.37%, HC: 42.61%, Az: 15.01gr
Sal: 1.32gr, AGS: 2.49gr, 483.40 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.17%, G: 37.08%, HC: 48.75%, Az: 16.14gr
Sal: 2.99gr, AGS: 9.59gr, 587.21 Kcal

27

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Pavo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta:mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.56%, G: 41.46%, HC: 41.98%, Az: 11.45gr
Sal: 1.64gr, AGS: 3.06gr, 565.30 Kcal

28

- Sopa de arroz sólo verdura
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.44%, G: 25.33%, HC: 61.23%, Az: 28.65gr
Sal: 2.09gr, AGS: 2.02gr, 511.86 Kcal

29

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 8.33%, G: 20.59%, HC: 71.07%, Az: 20.58gr
Sal: 0.96gr, AGS: 1.55gr, 381.02 Kcal

30

- Arroz hervido con tomate
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.
- Fruta:naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr
Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal

31

- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 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

29 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱🌱 - Yogurt 🥛 P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	30 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛 P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	1	2 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🌱🌱🐟 - Yogurt 🥛 P: 15.04%, G: 19.92%, HC: 65.05%, Az: 23.43gr Sal: 0.48gr, AGS: 2.02gr, 319.64 Kcal	3 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt 🥛 P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
6 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱🌱 - Yogurt 🥛 P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	7 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛 P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	8 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🐟 - Yogurt 🥛 P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	9 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🌱🌱🐟 - Yogurt 🥛 P: 15.04%, G: 19.92%, HC: 65.05%, Az: 23.43gr Sal: 0.48gr, AGS: 2.02gr, 319.64 Kcal	10 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt 🥛 P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
13 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱🌱 - Yogurt 🥛 P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	14 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛 P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	15 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🐟 - Yogurt 🥛 P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	16 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🌱🌱🐟 - Yogurt 🥛 P: 15.04%, G: 19.92%, HC: 65.05%, Az: 23.43gr Sal: 0.48gr, AGS: 2.02gr, 319.64 Kcal	17 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt 🥛 P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
20 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱🌱 - Yogurt 🥛 P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	21 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛 P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	22 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🐟 - Yogurt 🥛 P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	23 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🌱🌱🐟 - Yogurt 🥛 P: 15.04%, G: 19.92%, HC: 65.05%, Az: 23.43gr Sal: 0.48gr, AGS: 2.02gr, 319.64 Kcal	24 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt 🥛 P: 14.32%, G: 29.62%, HC: 56.06%, Az: 22.34gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.15gr, 243.65 Kcal
27 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos 🌱🌱 - Yogurt 🥛 P: 19.16%, G: 38.83%, HC: 42.01%, Az: 22.79gr Sal: 0.45gr, AGS: 2.60gr, 346.95 Kcal	28 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz 🐟 - Yogurt 🥛 P: 19.64%, G: 17.51%, HC: 62.84%, Az: 23.16gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.43gr, 464.20 Kcal	29 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas 🐟 - Yogurt 🥛 P: 24.53%, G: 26.87%, HC: 48.59%, Az: 22.53gr Sal: 0.30gr, AGS: 3.25gr, 367.30 Kcal	30 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, rosada y arroz 🌱🌱🐟 - Yogurt 🥛 P: 15.04%, G: 19.92%, HC: 65.05%, Az: 23.43gr Sal: 0.48gr, AGS: 2.02gr, 319.64 Kcal	31 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt 🥛 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 / 🌱 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.