

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.63%, G: 31.79%, HC: 56.58%, Az: 18.78gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.79gr, 433.52 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacin al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal	2 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico P: 17.64%, G: 34.92%, HC: 47.43%, Az: 12.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.38gr, 437.97 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 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: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal	9 - Crema de calabacín y puerros v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.61%, G: 40.60%, HC: 45.79%, Az: 28.15gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.75gr, 462.16 Kcal	10 - Arroz guisado con pollo v.1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 17.70%, G: 26.23%, HC: 56.07%, Az: 22.50gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.28gr, 509.85 Kcal
13 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Guisantes al horno - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 17.26%, G: 23.91%, HC: 58.82%, Az: 13.90gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.88gr, 478.61 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.00%, G: 40.35%, HC: 45.65%, Az: 28.30gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.51gr, 432.85 Kcal	15 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 21.41%, G: 35.62%, HC: 42.98%, Az: 18.20gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.57gr, 444.04 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal
20 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 18.17%, G: 27.27%, HC: 54.57%, Az: 17.61gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.14gr, 506.96 Kcal	21 - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal	22 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.22%, G: 33.54%, HC: 53.24%, Az: 31.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.04gr, 374.10 Kcal	23 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan de trigo integral P: 15.65%, G: 34.68%, HC: 49.68%, Az: 19.59gr Sal: 2.03gr, AGS: 4.79gr, 517.21 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Rosada al horno con cebolla y atún v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 15.59%, G: 29.24%, HC: 55.17%, Az: 18.60gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.82gr, 451.07 Kcal
27 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.85%, G: 25.66%, HC: 58.49%, Az: 28.51gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.12gr, 549.51 Kcal	28 - 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: 16.29%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 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: 11.76%, G: 39.75%, HC: 48.49%, Az: 21.29gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 11.43%, G: 32.61%, HC: 55.96%, Az: 15.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.46gr, 489.61 Kcal	1 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 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.

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



Menú Noviembre 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Hamburguesa de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca. ·	31 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes y queso. Fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. ·	1 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Pastel de berenjena al horno con jamón cocido y mozzarella fresca. Fruta fresca. ·	2 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Ensalada de tomate y atún. Pollo relleno con espinacas y queso. Fruta fresca. ·	3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. · Recomendación cena: Lubina al horno con patata y verduras. Fruta fresca. ·
6 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca. ·	7 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Fajitas integrales de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. ·	8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·	9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes, huevo duro y taquitos de jamón. Fruta fresca. ·	10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Merluza con salsa de tomate con calabacín al horno. Fruta fresca. ·
13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta fresca. ·	14 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. ·	15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Crema de puerros y muslitos de pollo al horno. Fruta fresca. ·	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Lengado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca. ·	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Ensalada de tomate con aguacate. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca. ·
20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Quinoa con pimiento, zanahoria, cebolla y taquitos de pollo. Fruta fresca. ·	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Lubina al horno con verduras. Fruta fresca. ·	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca. ·	23 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca. ·	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca. ·
27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca. ·	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Hamburguesa de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca. ·	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Cinta de lomo con salteado de verduras. Fruta fresca. ·	30 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomate, aguacate, queso feta y manzana. ·	1 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas. Revuelto de espinacas y queso. Fruta fresca. ·

El desayuno, la primera comida del día

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

"Come sano y muévete"

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

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Contramuslo de pollo asado al horno v1
- Arroz hervido
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.85%, G: 24.70%, HC: 59.45%, Az: 27.62gr
Sal: 1.81gr, AGS: 2.54gr, 648.56 Kcal

31

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

P: 8.50%, G: 35.53%, HC: 55.97%, Az: 23.02gr
Sal: 1.40gr, AGS: 3.60gr, 521.04 Kcal

1

- Sopa con patatas, zanahorias y garbanzos v.1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Calabacín al vapor con salsa de tomate, ajo y albahaca
- Fruta: manzana
- Pan sin gluten

P: 12.02%, G: 26.24%, HC: 61.74%, Az: 24.31gr
Sal: 1.72gr, AGS: 2.34gr, 483.05 Kcal

2

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

P: 20.09%, G: 39.30%, HC: 40.61%, Az: 16.57gr
Sal: 4.24gr, AGS: 2.88gr, 474.46 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Huevo a la plancha
- Arroz hervido con tomate
- Fruta: manzana
- Pan sin gluten

P: 9.91%, G: 31.54%, HC: 58.55%, Az: 19.51gr
Sal: 1.52gr, AGS: 3.45gr, 548.82 Kcal

6

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: mandarina
- Pan sin gluten

P: 16.23%, G: 34.89%, HC: 48.88%, Az: 13.93gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.50gr, 485.33 Kcal

7

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

P: 10.27%, G: 32.37%, HC: 57.36%, Az: 20.64gr
Sal: 1.57gr, AGS: 3.88gr, 531.38 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 sin gluten

P: 12.98%, G: 35.28%, HC: 51.75%, Az: 19.16gr
Sal: 2.42gr, AGS: 3.56gr, 576.38 Kcal

9

- Crema de calabacín y puerros v1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 12.26%, G: 40.72%, HC: 47.03%, Az: 29.42gr
Sal: 2.16gr, AGS: 2.81gr, 482.19 Kcal

10

- Arroz guisado con pollo v.1
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Zanahoria especiada al horno
- Fruta: pera
- Pan sin gluten

P: 16.52%, G: 26.61%, HC: 56.88%, Az: 23.92gr
Sal: 1.81gr, AGS: 2.40gr, 557.21 Kcal

13

- Arroz hervido con tomate
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Guisantes al horno
- Fruta: naranja
- Pan sin gluten

P: 16.03%, G: 24.42%, HC: 59.55%, Az: 15.32gr
Sal: 1.38gr, AGS: 2.00gr, 525.97 Kcal

14

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 12.79%, G: 40.02%, HC: 47.19%, Az: 29.72gr
Sal: 1.04gr, AGS: 2.63gr, 480.21 Kcal

15

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Salmón al limón al horno
- Tomate aliñado
- Fruta: manzana
- Pan sin gluten

P: 19.83%, G: 35.54%, HC: 44.63%, Az: 19.62gr
Sal: 4.16gr, AGS: 2.69gr, 491.40 Kcal

16

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Fruta: mandarina
- Pan sin gluten

P: 14.78%, G: 23.67%, HC: 61.56%, Az: 14.82gr
Sal: 1.54gr, AGS: 1.27gr, 387.94 Kcal

17

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

P: 9.93%, G: 34.07%, HC: 56.00%, Az: 19.73gr
Sal: 1.08gr, AGS: 4.81gr, 543.32 Kcal

20

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: manzana
- Pan sin gluten

P: 16.91%, G: 27.60%, HC: 55.48%, Az: 19.03gr
Sal: 1.48gr, AGS: 2.26gr, 554.32 Kcal

21

- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta: pera
- Pan sin gluten

P: 10.28%, G: 37.26%, HC: 52.45%, Az: 20.56gr
Sal: 2.10gr, AGS: 4.28gr, 651.04 Kcal

22

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 11.90%, G: 33.59%, HC: 54.51%, Az: 32.63gr
Sal: 1.23gr, AGS: 2.16gr, 421.46 Kcal

23

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado
- Yogurt natural
- Pan sin gluten

P: 14.61%, G: 34.54%, HC: 50.85%, Az: 20.89gr
Sal: 2.10gr, AGS: 4.83gr, 566.82 Kcal

24

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

P: 13.91%, G: 29.25%, HC: 56.85%, Az: 17.43gr
Sal: 1.34gr, AGS: 3.40gr, 525.72 Kcal

27

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

P: 15.70%, G: 26.67%, HC: 57.63%, Az: 27.87gr
Sal: 2.43gr, AGS: 2.24gr, 601.35 Kcal

28

- 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: 15.17%, G: 37.11%, HC: 47.72%, Az: 12.86gr
Sal: 1.95gr, AGS: 3.72gr, 573.60 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

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Arroz hervido con tomate
- Huevo a la plancha
- Fruta: naranja
- Pan sin gluten

P: 10.56%, G: 32.56%, HC: 56.88%, Az: 17.23gr
Sal: 1.51gr, AGS: 3.50gr, 539.22 Kcal

1

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 14.38%, G: 35.36%, HC: 50.25%, Az: 32.26gr
Sal: 1.13gr, AGS: 2.58gr, 485.11 Kcal

🍷 F. Cáscara / 🌿 Apio / 🍯 Mostaza / 🌰 Sésamo / 🍷 SO2 / 🐚 Moluscos / 🥜 Altramuzes / 🍌 Gluten / 🦀 Crustáceos / 🥚 Huevos / 🐟 Pescados / 🌽 Cacahuets / 🌱 Soja / 🥛 Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Brócoli y calabaza salteado con refrito de ajo y pimentón - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 12.55%, G: 29.36%, HC: 58.09%, Az: 27.44gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.80gr, 615.14 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.63%, G: 31.79%, HC: 56.58%, Az: 18.78gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.79gr, 433.52 Kcal	1 - Sopa de fideos sólo verdura - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacin al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.56%, G: 22.15%, HC: 66.29%, Az: 22.79gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.14gr, 451.89 Kcal	2 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico P: 17.64%, G: 34.92%, HC: 47.43%, Az: 12.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.38gr, 437.97 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 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: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal	9 - Crema de calabacín y puerros v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.61%, G: 40.60%, HC: 45.79%, Az: 28.15gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.75gr, 462.16 Kcal	10 - Arroz guisado con verduras - Tortilla francesa - Zanahoria especiada al horno - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 9.46%, G: 32.87%, HC: 57.67%, Az: 25.26gr Sal: 0.73gr, AGS: 3.70gr, 609.75 Kcal
13 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Guisantes al horno - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 17.26%, G: 23.91%, HC: 58.82%, Az: 13.90gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.88gr, 478.61 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Estofado de verduras con tomate, champiñones, judías verdes y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 9.52%, G: 39.95%, HC: 50.53%, Az: 29.61gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.64gr, 377.19 Kcal	15 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 21.41%, G: 35.62%, HC: 42.98%, Az: 18.20gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.57gr, 444.04 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal
20 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 18.17%, G: 27.27%, HC: 54.57%, Az: 17.61gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.14gr, 506.96 Kcal	21 - Arroz guisado con verduras - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 9.44%, G: 36.48%, HC: 54.09%, Az: 22.83gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.18gr, 634.74 Kcal	22 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Rosada al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 16.70%, G: 36.78%, HC: 46.52%, Az: 29.70gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.42gr, 414.94 Kcal	23 - Sopa de arroz sólo verdura - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan de trigo integral P: 11.61%, G: 30.84%, HC: 57.55%, Az: 21.79gr Sal: 1.78gr, AGS: 4.71gr, 529.23 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Rosada al horno con cebolla y atún v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 15.59%, G: 29.24%, HC: 55.17%, Az: 18.60gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.82gr, 451.07 Kcal
27 - 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	28 - 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: 16.29%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 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: 11.76%, G: 39.75%, HC: 48.49%, Az: 21.29gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 11.43%, G: 32.61%, HC: 55.96%, Az: 15.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.46gr, 489.61 Kcal	1 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 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.

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.63%, G: 31.79%, HC: 56.58%, Az: 18.78gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.79gr, 433.52 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacin al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal	2 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico P: 17.64%, G: 34.92%, HC: 47.43%, Az: 12.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.38gr, 437.97 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 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: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal	9 - Crema de calabacín y puerros v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.61%, G: 40.60%, HC: 45.79%, Az: 28.15gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.75gr, 462.16 Kcal	10 - Arroz guisado con pollo v.1 - Pollo al horno - Zanahoria especiada al horno - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 27.48%, G: 21.25%, HC: 51.26%, Az: 21.12gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.05gr, 538.51 Kcal
13 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Guisantes al horno - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 17.26%, G: 23.91%, HC: 58.82%, Az: 13.90gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.88gr, 478.61 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.00%, G: 40.35%, HC: 45.65%, Az: 28.30gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.51gr, 432.85 Kcal	15 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 21.41%, G: 35.62%, HC: 42.98%, Az: 18.20gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.57gr, 444.04 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal
20 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 18.17%, G: 27.27%, HC: 54.57%, Az: 17.61gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.14gr, 506.96 Kcal	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.85%, G: 38.90%, HC: 48.24%, Az: 17.97gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.97gr, 561.04 Kcal	22 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.22%, G: 33.54%, HC: 53.24%, Az: 31.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.04gr, 374.10 Kcal	23 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan de trigo integral P: 15.65%, G: 34.68%, HC: 49.68%, Az: 19.59gr Sal: 2.03gr, AGS: 4.79gr, 517.21 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Rosada al horno con cebolla y atún v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 15.59%, G: 29.24%, HC: 55.17%, Az: 18.60gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.82gr, 451.07 Kcal
27 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.85%, G: 25.66%, HC: 58.49%, Az: 28.51gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.12gr, 549.51 Kcal	28 - 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: 16.29%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 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: 11.76%, G: 39.75%, HC: 48.49%, Az: 21.29gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 11.43%, G: 32.61%, HC: 55.96%, Az: 15.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.46gr, 489.61 Kcal	1 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Espirales con tomate y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 Kcal

F. Cáscara /
 Apio /
 Mostaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Altramuzes /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuets /
 Soja /
 Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 11.63%, G: 31.79%, HC: 56.58%, Az: 18.78gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.79gr, 433.52 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacin al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal	2 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:naranja - Pan de trigo integral P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 10.23%, G: 33.29%, HC: 56.47%, Az: 18.65gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.44gr, 522.92 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico P: 17.64%, G: 34.92%, HC: 47.43%, Az: 12.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.38gr, 437.97 Kcal	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.24%, G: 31.72%, HC: 55.03%, Az: 19.85gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.40gr, 477.02 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: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal	9 - Crema de calabacín y puerros v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.61%, G: 40.60%, HC: 45.79%, Az: 28.15gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.75gr, 462.16 Kcal	10 - Arroz guisado con pollo v.1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 17.70%, G: 26.23%, HC: 56.07%, Az: 22.50gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.28gr, 509.85 Kcal
13 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Guisantes al horno - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico P: 17.26%, G: 23.91%, HC: 58.82%, Az: 13.90gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.88gr, 478.61 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.20%, G: 42.16%, HC: 44.64%, Az: 28.86gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.62gr, 454.31 Kcal	15 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Tomate aliñado - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 21.41%, G: 35.62%, HC: 42.98%, Az: 18.20gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.57gr, 444.04 Kcal	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:mandarina - Pan de trigo integral P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y calabacín - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 13.06%, G: 21.80%, HC: 65.14%, Az: 22.46gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.33gr, 466.15 Kcal
20 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 18.17%, G: 27.27%, HC: 54.57%, Az: 17.61gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.14gr, 506.96 Kcal	21 - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal	22 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.22%, G: 33.54%, HC: 53.24%, Az: 31.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.04gr, 374.10 Kcal	23 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt de soja - Pan de trigo integral P: 16.83%, G: 29.59%, HC: 53.58%, Az: 7.09gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.91gr, 520.81 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Rosada al horno con cebolla y atún v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico P: 15.59%, G: 29.24%, HC: 55.17%, Az: 18.60gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.82gr, 451.07 Kcal
27 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.85%, G: 25.66%, HC: 58.49%, Az: 28.51gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.12gr, 549.51 Kcal	28 - 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: 16.29%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 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: 11.76%, G: 39.75%, HC: 48.49%, Az: 21.29gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Fruta:naranja - Pan de trigo integral P: 10.84%, G: 34.49%, HC: 54.68%, Az: 16.49gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.57gr, 511.07 Kcal	1 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 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.

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