

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.97%, G: 33.55%, HC: 51.47%, Az: 17.23gr Sal: 2.18gr, AGS: 3.06gr, 492.64 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 15.32%, G: 18.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal	5 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 24.43%, HC: 61.64%, Az: 27.51gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.89gr, 520.25 Kcal
9 - 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: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.32%, G: 33.33%, HC: 54.35%, Az: 20.22gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.35gr, 555.44 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal
16 - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 20.27%, G: 27.74%, HC: 51.98%, Az: 20.85gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.80gr, 463.86 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 31.06%, HC: 55.01%, Az: 18.72gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.66gr, 486.88 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 20.98%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal
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, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín 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

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 Octubre 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Brocheta de tomate, calabacín y rosada. Fruta fresca. ·

3

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

Recomendación cena:
Judías verdes con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. ·

4

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Sopa de fideos con pollo, cinta de lomo a la plancha y espinacas rehogadas. Fruta fresca. ·

5

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

Recomendación cena:
Huevos revueltos con patata, champiñones y gambas. Fruta fresca. ·

6

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Berenjenas rellenas de atún, tomate y mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. ·

9

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de jamón y queso. Tomate a la plancha. Fruta fresca. ·

10

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

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos con tomate, aguacate, queso feta y manzana. ·

11

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Fajitas integrales con pollo y pimientos de colores. Fruta fresca. ·

12

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

Recomendación cena:
Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·

13

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lubina al horno con verduras. Fruta fresca. ·

16

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Quinoa salteada con verduras y pollo en taquitos. Fruta fresca. ·

17

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

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

18

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Solomillo de pavo con champiñones y puré de patata. Fruta fresca. ·

19

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

Recomendación cena:
Brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y pollo. Fruta fresca. ·

20

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca. ·

23

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Revuelto de champiñones y ensalada de canónigos, tomate y manzana. ·

24

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

Recomendación cena:
Wok de verdura con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. ·

25

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Ensalada de patatas con judías verdes y huevo a la plancha. Fruta fresca. ·

26

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

Recomendación cena:
Bacalao en salsa de tomate con calabacín al horno. Fruta fresca. ·

27

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Crema de puerros y muslito de pollo al horno. Fruta fresca. ·

30

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Hamburguesita 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. ·

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

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.37%, G: 28.17%, HC: 58.46%, Az: 28.50gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.26gr, 509.22 Kcal	3 - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 12.03%, G: 32.11%, HC: 55.85%, Az: 24.60gr Sal: 3.86gr, AGS: 3.54gr, 584.13 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 13.79%, G: 19.46%, HC: 66.76%, Az: 20.51gr Sal: 1.64gr, AGS: 1.10gr, 400.54 Kcal	5 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan sin gluten P: 16.89%, G: 35.53%, HC: 47.58%, Az: 13.52gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.72gr, 517.70 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.94%, G: 24.88%, HC: 62.18%, Az: 28.93gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.01gr, 567.61 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 14.64%, G: 30.16%, HC: 55.20%, Az: 28.22gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.63gr, 558.23 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 11.45%, G: 33.37%, HC: 55.18%, Az: 21.64gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.47gr, 602.80 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 10.14%, G: 41.04%, HC: 48.81%, Az: 28.26gr Sal: 1.53gr, AGS: 6.43gr, 726.02 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 9.42%, G: 37.86%, HC: 52.72%, Az: 21.11gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.82gr, 418.13 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 16.60%, G: 34.97%, HC: 48.44%, Az: 19.79gr Sal: 2.91gr, AGS: 2.66gr, 547.15 Kcal
16 - Sopa de garbanzos y arroz con patata y zanahoria - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 17.28%, G: 25.79%, HC: 56.93%, Az: 21.90gr Sal: 1.81gr, AGS: 1.91gr, 573.42 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.46%, G: 35.19%, HC: 52.35%, Az: 31.77gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.13gr, 482.35 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan sin gluten P: 14.43%, G: 30.57%, HC: 55.00%, Az: 9.51gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.39gr, 513.41 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.50%, G: 22.29%, HC: 65.21%, Az: 27.98gr Sal: 1.51gr, AGS: 1.58gr, 465.06 Kcal	20 - 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: 38.10%, HC: 47.09%, Az: 19.02gr Sal: 1.45gr, AGS: 5.91gr, 619.04 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten P: 12.64%, G: 41.87%, HC: 45.49%, Az: 17.75gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.83gr, 494.76 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 11.69%, G: 24.89%, HC: 63.42%, Az: 21.35gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.05gr, 489.15 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 19.38%, G: 29.86%, HC: 50.75%, Az: 18.98gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.98gr, 475.43 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.03%, G: 34.64%, HC: 53.33%, Az: 30.17gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.56gr, 592.72 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 9.78%, G: 29.88%, HC: 60.33%, Az: 19.97gr Sal: 1.51gr, AGS: 4.46gr, 569.92 Kcal
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

F. Cáscara /
 Apio /
 Mostaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Altramuces /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuetes /
 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

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.10%, G: 35.76%, HC: 50.14%, Az: 17.45gr Sal: 2.14gr, AGS: 2.69gr, 508.44 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 15.32%, G: 18.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal	5 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 24.43%, HC: 61.64%, Az: 27.51gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.89gr, 520.25 Kcal
9 - 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: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.32%, G: 33.33%, HC: 54.35%, Az: 20.22gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.35gr, 555.44 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal
16 - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 20.27%, G: 27.74%, HC: 51.98%, Az: 20.85gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.89gr, 463.66 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 20.85gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.27%, G: 31.90%, HC: 56.84%, Az: 19.67gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.29gr, 523.81 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.07%, G: 26.79%, HC: 61.14%, Az: 20.49gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.04gr, 463.25 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 20.98%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y berenjena - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.23%, G: 27.27%, HC: 60.50%, Az: 19.38gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.82gr, 489.76 Kcal
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, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín 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

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

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.10%, G: 35.76%, HC: 50.14%, Az: 17.45gr Sal: 2.14gr, AGS: 2.69gr, 508.44 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 15.32%, G: 18.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal	5 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 24.43%, HC: 61.64%, Az: 27.51gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.89gr, 520.25 Kcal
9 - 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: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.32%, G: 33.33%, HC: 54.35%, Az: 20.22gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.35gr, 555.44 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal
16 - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 20.27%, G: 27.74%, HC: 51.98%, Az: 20.85gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.89gr, 463.86 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.27%, G: 31.90%, HC: 56.84%, Az: 19.67gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.29gr, 523.81 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 13.87%, G: 42.33%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.07%, G: 26.79%, HC: 61.14%, Az: 20.49gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.04gr, 463.25 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 20.98%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta con tomate y berenjena - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.23%, G: 27.27%, HC: 60.50%, Az: 19.38gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.82gr, 489.76 Kcal
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, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín 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

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 Octubre 2023

Colegio, Sin carne

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Tortilla francesa - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 9.33%, G: 39.04%, HC: 51.63%, Az: 26.11gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.67gr, 509.89 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.97%, G: 33.55%, HC: 51.47%, Az: 17.23gr Sal: 2.18gr, AGS: 3.06gr, 492.64 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 15.32%, G: 38.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal	5 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con verduras - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 10.16%, G: 23.68%, HC: 66.16%, Az: 32.37gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.10gr, 593.95 Kcal
9 - 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: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 8.90%, G: 39.84%, HC: 51.26%, Az: 19.29gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.25gr, 587.15 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal
16 - Sopa de fideos sólo verdura. - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 17.78%, G: 26.57%, HC: 55.66%, Az: 22.28gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.75gr, 455.86 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de verduras con tomate, champiñones, judías verdes y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 9.13%, G: 34.16%, HC: 56.71%, Az: 31.66gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.14gr, 379.33 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta con tomate y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 12.37%, G: 33.71%, HC: 53.92%, Az: 19.68gr Sal: 1.62gr, AGS: 4.59gr, 554.31 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con verduras - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 8.61%, G: 23.51%, HC: 67.88%, Az: 24.79gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.14gr, 515.49 Kcal	25 - Crema de calabaza - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 15.33%, G: 41.55%, HC: 43.12%, Az: 19.76gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.71gr, 423.89 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal
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, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal	1 - Sopa de fideos sólo verdura. - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín 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

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Menú Octubre 2023

Colegio, Sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.97%, G: 33.55%, HC: 51.47%, Az: 17.23gr Sal: 2.18gr, AGS: 3.06gr, 492.64 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 15.32%, G: 18.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal	5 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 24.43%, HC: 61.64%, Az: 27.51gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.89gr, 520.25 Kcal
9 - 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: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 22.26%, G: 27.23%, HC: 50.52%, Az: 20.01gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.81gr, 589.61 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal
16 - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 20.27%, G: 27.74%, HC: 51.98%, Az: 20.85gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.89gr, 463.66 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 31.06%, HC: 55.01%, Az: 18.72gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.66gr, 486.88 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 20.98%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal
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, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín 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

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

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal	3 - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.02%, G: 32.00%, HC: 54.97%, Az: 23.18gr Sal: 3.78gr, AGS: 3.42gr, 536.77 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pavo al horno - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 17.08%, G: 35.74%, HC: 47.18%, Az: 19.41gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.33gr, 505.78 Kcal	5 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 18.14%, G: 35.74%, HC: 46.13%, Az: 12.22gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.68gr, 468.09 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 11.92%, G: 21.74%, HC: 66.34%, Az: 27.65gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.84gr, 481.55 Kcal
9 - 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: plátano - Pan de trigo ecológico P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.32%, G: 33.33%, HC: 54.35%, Az: 20.22gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.35gr, 555.44 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 8.80%, G: 35.01%, HC: 56.19%, Az: 26.76gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.05gr, 573.26 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 16.05%, G: 42.44%, HC: 41.51%, Az: 16.72gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.13gr, 317.89 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal
16 - Sopa de garbanzos y arroz con patata y zanahoria - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 18.48%, G: 25.39%, HC: 56.13%, Az: 20.48gr Sal: 1.73gr, AGS: 1.79gr, 526.06 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pollo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 28.46%, G: 21.94%, HC: 49.60%, Az: 27.58gr Sal: 2.15gr, AGS: 2.20gr, 548.11 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 14.20%, G: 36.90%, HC: 48.90%, Az: 17.45gr Sal: 1.14gr, AGS: 4.74gr, 530.88 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 20.98%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Pinchitos de pollo aliñados - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 17.50%, G: 29.09%, HC: 53.41%, Az: 29.19gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.65gr, 544.47 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 8.30%, G: 27.30%, HC: 64.40%, Az: 18.69gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.29gr, 483.86 Kcal
30 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 16.83%, G: 24.30%, HC: 58.87%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.42gr, 601.20 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Queso fresco - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.37%, G: 36.62%, HC: 52.01%, Az: 23.88gr Sal: 1.73gr, AGS: 5.50gr, 514.93 Kcal	1 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Pollo al horno - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 32.63%, G: 11.63%, HC: 55.75%, Az: 17.85gr Sal: 1.77gr, AGS: 0.88gr, 462.80 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 - Pavo al ajillo al horno - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.67%, G: 36.67%, HC: 51.67%, Az: 19.21gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 576.63 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 Octubre 2023

Colegio, Sin legumbres

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano P: 14.34%, G: 30.47%, HC: 55.19%, Az: 27.03gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.14gr, 416.82 Kcal	3 - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana P: 12.72%, G: 34.82%, HC: 52.46%, Az: 23.13gr Sal: 3.56gr, AGS: 3.42gr, 491.73 Kcal	4 - Crema de verduras - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera P: 8.35%, G: 25.35%, HC: 66.30%, Az: 23.08gr Sal: 0.48gr, AGS: 1.32gr, 345.00 Kcal	5 - Cazuela de arroz con patata, limanda y zanahoria (sin guisantes) - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón P: 18.16%, G: 39.61%, HC: 42.23%, Az: 11.81gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.58gr, 418.12 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo (sin guisantes) - Fruta: plátano P: 13.77%, G: 29.02%, HC: 57.21%, Az: 26.17gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.55gr, 575.49 Kcal
9 - 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: plátano P: 15.60%, G: 32.67%, HC: 51.73%, Az: 26.91gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.50gr, 463.73 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera P: 11.98%, G: 35.97%, HC: 52.05%, Az: 20.17gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.35gr, 510.40 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y atún - Fruta: plátano P: 10.44%, G: 44.02%, HC: 45.54%, Az: 26.79gr Sal: 1.23gr, AGS: 6.31gr, 633.62 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana P: 9.84%, G: 42.99%, HC: 47.17%, Az: 19.64gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.70gr, 325.73 Kcal	13 - Sopa de arroz - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera P: 16.22%, G: 25.20%, HC: 58.59%, Az: 19.96gr Sal: 1.71gr, AGS: 1.37gr, 406.62 Kcal
16 - Sopa de verduras - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera P: 16.17%, G: 37.10%, HC: 46.73%, Az: 23.84gr Sal: 5.52gr, AGS: 2.71gr, 452.17 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de pavo (sin legumbres) - Fruta: plátano P: 12.82%, G: 45.26%, HC: 41.92%, Az: 30.39gr Sal: 0.63gr, AGS: 2.47gr, 406.95 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 P: 15.57%, G: 33.25%, HC: 51.18%, Az: 8.04gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.27gr, 421.01 Kcal	19 - Crema de verduras - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano P: 7.82%, G: 27.51%, HC: 64.67%, Az: 30.55gr Sal: 0.36gr, AGS: 1.80gr, 409.52 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana P: 15.79%, G: 41.30%, HC: 42.91%, Az: 17.55gr Sal: 1.15gr, AGS: 5.79gr, 526.64 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja P: 13.59%, G: 46.99%, HC: 39.42%, Az: 16.28gr Sal: 1.76gr, AGS: 2.71gr, 402.36 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 (sin guisantes) - Fruta: pera P: 12.04%, G: 27.11%, HC: 60.85%, Az: 19.65gr Sal: 0.82gr, AGS: 1.91gr, 389.75 Kcal	25 - Crema de calabaza - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana P: 15.23%, G: 46.15%, HC: 38.62%, Az: 19.71gr Sal: 0.76gr, AGS: 2.71gr, 378.85 Kcal	26 - Sopa minestrone - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano P: 8.64%, G: 53.23%, HC: 38.13%, Az: 29.55gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.02gr, 424.17 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana P: 10.12%, G: 32.22%, HC: 57.66%, Az: 18.50gr Sal: 1.21gr, AGS: 4.34gr, 477.52 Kcal
30 - Sopa minestrone - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano P: 15.14%, G: 32.73%, HC: 52.13%, Az: 27.98gr Sal: 0.76gr, AGS: 2.38gr, 448.54 Kcal	31 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta sin gluten con tomate - Huevo duro v1 - Fruta: pera P: 8.67%, G: 39.06%, HC: 52.28%, Az: 21.55gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.48gr, 428.64 Kcal	1 - Sopa con arroz, patata y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana P: 8.21%, G: 32.99%, HC: 58.80%, Az: 19.29gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.89gr, 447.59 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 P: 22.41%, G: 43.93%, HC: 33.67%, Az: 15.10gr Sal: 3.94gr, AGS: 2.76gr, 382.06 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana P: 10.28%, G: 34.14%, HC: 55.58%, Az: 18.04gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.33gr, 456.42 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

2 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 17.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 11.63%, G: 40.31%, HC: 48.05%, Az: 17.36gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.35gr, 516.51 Kcal	4 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 15.32%, G: 18.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal	5 - Cazuela de fideos vegetal - Pavo al ajillo al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral P: 13.17%, G: 42.73%, HC: 44.10%, Az: 13.00gr Sal: 0.72gr, AGS: 3.08gr, 522.28 Kcal	6 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 24.43%, HC: 61.64%, Az: 27.51gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.89gr, 520.25 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Tortilla francesa - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 10.96%, G: 36.58%, HC: 52.46%, Az: 27.12gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.59gr, 535.40 Kcal	10 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.32%, G: 33.33%, HC: 54.35%, Az: 20.22gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.35gr, 555.44 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta con tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 11.18%, G: 35.74%, HC: 53.08%, Az: 29.15gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.76gr, 647.86 Kcal	12 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal	13 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pavo al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 16.07%, G: 40.30%, HC: 43.63%, Az: 18.69gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.81gr, 526.49 Kcal
16 - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla francesa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 14.45%, G: 35.04%, HC: 50.51%, Az: 20.71gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.02gr, 474.09 Kcal	17 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal	18 - Arroz hervido con tomate - Pollo al ajillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 14.27%, G: 38.49%, HC: 47.24%, Az: 8.01gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.33gr, 533.73 Kcal	19 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal	20 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.93%, G: 31.06%, HC: 55.01%, Az: 18.72gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.66gr, 486.88 Kcal
23 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico P: 12.01%, G: 46.06%, HC: 41.93%, Az: 16.58gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.78gr, 452.73 Kcal	24 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 Kcal	25 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pollo al horno - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 32.48%, G: 20.91%, HC: 46.61%, Az: 18.44gr Sal: 1.68gr, AGS: 1.51gr, 457.16 Kcal	26 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal
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, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal	1 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Espirales con salsa de tomate - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín 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 - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral P: 21.47%, G: 40.79%, HC: 37.74%, Az: 15.87gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.93gr, 438.99 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

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.