

Menú Septiembre 2025

Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Pasta con tomate, pollo y queso - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 12.72%, G: 30.78%, HC: 56.50%, Az: 15.14gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.50gr, 429.70 Kcal	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 15.35%, G: 35.98%, HC: 48.67%, Az: 16.49gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.69gr, 425.83 Kcal	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 13.99%, G: 37.92%, HC: 48.09%, Az: 16.66gr Sal: 1.01gr, AGS: 4.37gr, 529.96 Kcal
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 27.90gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.20gr, 429.90 Kcal	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 19.23gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.85gr, 474.87 Kcal	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 10.35gr Sal: 1.85gr, AGS: 3.63gr, 453.76 Kcal	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 10.27gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.50gr, 460.95 Kcal	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 16.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 520.45 Kcal
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.46%, G: 27.18%, HC: 51.36%, Az: 27.91gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.32gr, 483.67 Kcal	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 18.45gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.18gr, 521.37 Kcal	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 9.23gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.11 Kcal
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 14.50gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.06gr, 464.27 Kcal	1 - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 25.22gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.77gr, 463.82 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 11.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.14gr, 452.03 Kcal	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 19.37gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.65gr, 485.65 Kcal

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

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



Menú Septiembre 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de espinacas. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. ·

16

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

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

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Hamburguesa casera de salmón y b rócoli gratinado. Fruta fresca. ·

18

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

Recomendación cena:
Huevos revueltos con verduras. Patatas al horno. Fruta fresca. ·

19

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pollo salteado con pimientos de colores y tomate. Fruta fresca. ·

22

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lenguado al horno con espárragos v erdes salteados. Fruta fresca. ·

23

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

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

24

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Minipizza de berenjena con jamón c ocido y queso. Fruta fresca. ·

25

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

Recomendación cena:
Muslitos de pollo al limón. Salteado de v erduras. Fruta fresca. ·

26

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca. ·

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de canónigos y tomate en r odajas. Queso fresco. Fruta fresca. ·

30

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

Recomendación cena:
Fajita integral con aguacate, huevo cocido y tiras de pollo. Fruta fresca. ·

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

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

2

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

Recomendación cena:
Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. 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 c onsejos:

- 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.

Menú Septiembre 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

1

2

3

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 41.84gr
Sal: 1.58gr, AGS: 3.24gr, 638.06 Kcal

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 26.36gr
Sal: 2.09gr, AGS: 4.89gr, 651.64 Kcal

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 14.42gr
Sal: 2.33gr, AGS: 4.13gr, 606.40 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 18.41gr
Sal: 2.22gr, AGS: 5.43gr, 737.94 Kcal

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 24.93gr
Sal: 2.03gr, AGS: 7.81gr, 800.30 Kcal

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo al horno al ajillo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 41.19gr
Sal: 1.50gr, AGS: 4.37gr, 701.12 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.32gr
Sal: 1.51gr, AGS: 6.51gr, 697.31 Kcal

- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.46%, G: 27.18%, HC: 51.36%, Az: 41.27gr
Sal: 5.83gr, AGS: 2.99gr, 686.04 Kcal

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 26.17gr
Sal: 3.41gr, AGS: 3.90gr, 725.78 Kcal

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 11.27gr
Sal: 1.92gr, AGS: 4.06gr, 640.33 Kcal

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 39.61gr
Sal: 1.89gr, AGS: 3.47gr, 660.86 Kcal

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 23.08gr
Sal: 2.08gr, AGS: 5.23gr, 654.66 Kcal

- Emblanque de rosada con pasta maravilla
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 36.53gr
Sal: 1.58gr, AGS: 4.10gr, 588.59 Kcal

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno especiado
- Judías verdes salteadas
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 19.87gr
Sal: 2.09gr, AGS: 3.23gr, 710.77 Kcal

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 29.05gr
Sal: 1.59gr, AGS: 3.97gr, 728.47 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.



Menú Septiembre 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de espinacas. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. ·

16

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

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

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Hamburguesa casera de salmón y b rócoli gratinado. Fruta fresca. ·

18

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

Recomendación cena:
Huevos revueltos con verduras. Patatas al horno. Fruta fresca. ·

19

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pollo salteado con pimientos de colores y tomate. Fruta fresca. ·

22

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lenguado al horno con espárragos v erdes salteados. Fruta fresca. ·

23

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

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

24

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Minipizza de berenjena con jamón c ocido y queso. Fruta fresca. ·

25

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

Recomendación cena:
Muslitos de pollo al limón. Salteado de v erduras. Fruta fresca. ·

26

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca. ·

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de canónigos y tomate en r odajas. Queso fresco. Fruta fresca. ·

30

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

Recomendación cena:
Fajita integral con aguacate, huevo cocido y tiras de pollo. Fruta fresca. ·

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

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

2

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

Recomendación cena:
Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. 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 c onsejos:

- 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.

Menú Septiembre 2025

Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Pasta con tomate, pollo y queso - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 12.72%, G: 30.78%, HC: 56.50%, Az: 29.84gr Sal: 2.35gr, AGS: 6.49gr, 835.86 Kcal	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 15.35%, G: 35.98%, HC: 48.67%, Az: 32.95gr Sal: 2.64gr, AGS: 5.27gr, 822.46 Kcal	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 13.99%, G: 37.92%, HC: 48.09%, Az: 33.32gr Sal: 2.01gr, AGS: 8.74gr, 1059.92 Kcal
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 55.76gr Sal: 2.06gr, AGS: 4.22gr, 840.41 Kcal	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 36.82gr Sal: 3.02gr, AGS: 7.12gr, 909.70 Kcal	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 20.31gr Sal: 3.64gr, AGS: 7.03gr, 888.91 Kcal	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 19.98gr Sal: 3.07gr, AGS: 7.36gr, 986.11 Kcal	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 30.99gr Sal: 2.15gr, AGS: 8.59gr, 923.47 Kcal
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 53.01gr Sal: 1.88gr, AGS: 5.54gr, 886.68 Kcal	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 20.92gr Sal: 2.20gr, AGS: 8.63gr, 952.73 Kcal	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.46%, G: 27.18%, HC: 51.36%, Az: 55.75gr Sal: 7.50gr, AGS: 4.59gr, 954.24 Kcal	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 36.90gr Sal: 5.13gr, AGS: 6.31gr, 1075.32 Kcal	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 16.74gr Sal: 2.84gr, AGS: 6.17gr, 958.34 Kcal
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 52.82gr Sal: 2.67gr, AGS: 4.82gr, 905.81 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 27.05gr Sal: 2.97gr, AGS: 7.56gr, 888.60 Kcal	1 - Emblanque de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 50.18gr Sal: 2.72gr, AGS: 7.44gr, 888.38 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 21.21gr Sal: 2.67gr, AGS: 3.93gr, 822.87 Kcal	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 37.44gr Sal: 1.94gr, AGS: 5.19gr, 918.51 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.



Menú Septiembre 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de espinacas. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca. ·

16

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

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

17

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Hamburguesa casera de salmón y b rócoli gratinado. Fruta fresca. ·

18

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

Recomendación cena:
Huevos revueltos con verduras. Patatas al horno. Fruta fresca. ·

19

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Pollo salteado con pimientos de colores y tomate. Fruta fresca. ·

22

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Lenguado al horno con espárragos v erdes salteados. Fruta fresca. ·

23

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

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

24

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Minipizza de berenjena con jamón c ocido y queso. Fruta fresca. ·

25

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

Recomendación cena:
Muslitos de pollo al limón. Salteado de v erduras. Fruta fresca. ·

26

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca. ·

29

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Tortilla de canónigos y tomate en r odajas. Queso fresco. Fruta fresca. ·

30

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

Recomendación cena:
Fajita integral con aguacate, huevo cocido y tiras de pollo. Fruta fresca. ·

1

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

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

2

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

Recomendación cena:
Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·

3

Recomendación merienda:
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

Recomendación cena:
Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. 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 c onsejos:

- 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
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco 🥗 - Pasta sin gluten con tomate, pollo y queso 🍝 - Fruta fresca 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 9.43%, G: 31.94%, HC: 58.62%, Az: 15.91gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.62gr, 473.56 Kcal	11 - Crema de calabaza - Pollo al horno - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 17.96%, G: 30.51%, HC: 51.53%, Az: 17.18gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.08gr, 450.30 Kcal	12 - Potaje de garbanzos con verduras - Tortilla de patata sin cebolla (g) 🍳 - Tomate aliñado con queso fresco 🍷 - Fruta fresca 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 12.17%, G: 36.88%, HC: 50.96%, Az: 18.37gr Sal: 0.97gr, AGS: 4.53gr, 611.11 Kcal
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno 🐟 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 15.09%, G: 29.83%, HC: 55.08%, Az: 29.32gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.32gr, 477.26 Kcal	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja 🥗 - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso 🍝 - Pera - Pan sin gluten 🍞 P: 9.84%, G: 35.16%, HC: 55.00%, Az: 20.04gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.46gr, 523.70 Kcal	17 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria 🍲 - Omelet 🍳 - Tomate aliñado 🍷 - Fruta: melón v1 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 15.70%, G: 35.70%, HC: 48.60%, Az: 11.09gr Sal: 1.94gr, AGS: 3.71gr, 505.12 Kcal	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 🍲 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco 🥗 - Manzana - Pan sin gluten 🍞 P: 15.25%, G: 32.86%, HC: 51.89%, Az: 11.59gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.58gr, 512.40 Kcal	19 - Crema de calabacín - Tortilla de patata con calabacín ta v2 🍳 - Queso fresco 🍷 - Pera - Pan sin gluten 🍞 P: 10.52%, G: 41.33%, HC: 48.15%, Az: 18.46gr Sal: 0.66gr, AGS: 4.39gr, 453.11 Kcal
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pollo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 17.57%, G: 28.63%, HC: 53.80%, Az: 28.13gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.17gr, 481.54 Kcal	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha 🍳 - Yogurt natural 🥛 - Pan sin gluten 🍞 P: 10.73%, G: 38.80%, HC: 50.47%, Az: 18.56gr Sal: 1.30gr, AGS: 5.50gr, 580.08 Kcal	24 - Sopa de arroz sólo verdura 🍲 - Salmon al horno a la naranja v1 🍲 - Tomate aliñado con aceitunas 🍷 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 17.23%, G: 25.18%, HC: 57.60%, Az: 30.09gr Sal: 4.13gr, AGS: 2.41gr, 567.68 Kcal	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 🍳 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria 🥗 - Pera - Pan sin gluten 🍞 P: 12.55%, G: 34.49%, HC: 52.96%, Az: 19.77gr Sal: 2.54gr, AGS: 3.26gr, 572.82 Kcal	26 - Ensalada de pasta sin gluten con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas 🥗 - Merluza al horno 🐟 - Lechuga aliñada 🥗 - Fruta: melón v1 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 14.83%, G: 35.55%, HC: 49.62%, Az: 9.87gr Sal: 1.76gr, AGS: 3.69gr, 564.23 Kcal
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 🐟 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 15.54%, G: 34.27%, HC: 50.19%, Az: 27.83gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.49gr, 494.98 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro 🥗 - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso 🍝 - Manzana - Pan sin gluten 🍞 P: 11.03%, G: 33.05%, HC: 55.91%, Az: 14.85gr Sal: 1.73gr, AGS: 4.17gr, 506.93 Kcal	1 - Emblanque de rosada con arroz 🍲 - Omelet 🍳 - Tomate aliñado con aceitunas 🍷 - Fruta: plátano 🍌 - Pan sin gluten 🍞 P: 15.66%, G: 35.24%, HC: 49.10%, Az: 26.31gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.86gr, 513.13 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan sin gluten 🍞 P: 13.50%, G: 29.19%, HC: 57.31%, Az: 12.65gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.22gr, 503.48 Kcal	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 🍳 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana 🥗 - Pera - Pan sin gluten 🍞 P: 11.14%, G: 34.22%, HC: 54.64%, Az: 20.79gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.77gr, 533.01 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.

Menú Septiembre 2025

Colegio, Sin carne

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

1

2

3

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 27.90gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.20gr, 429.90 Kcal

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 19.23gr
Sal: 1.62gr, AGS: 3.85gr, 474.87 Kcal

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 10.35gr
Sal: 1.85gr, AGS: 3.63gr, 453.76 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Hamburguesa vegetal al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 8.45%, G: 29.83%, HC: 61.71%, Az: 12.22gr
Sal: 1.28gr, AGS: 2.42gr, 435.31 Kcal

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 16.33gr
Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 520.45 Kcal

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Judías verdes salteadas con refrito de ajo y pimentón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.52%, G: 34.88%, HC: 56.60%, Az: 27.51gr
Sal: 0.90gr, AGS: 2.26gr, 418.82 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr
Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal

- Sopa de arroz sólo verdura
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.42%, G: 24.74%, HC: 56.84%, Az: 28.67gr
Sal: 4.04gr, AGS: 2.29gr, 520.32 Kcal

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 18.45gr
Sal: 2.47gr, AGS: 3.18gr, 521.37 Kcal

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 9.23gr
Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.11 Kcal

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr
Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Pasta con tomate y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.18%, G: 29.55%, HC: 57.27%, Az: 14.03gr
Sal: 1.53gr, AGS: 3.44gr, 430.45 Kcal

- Emblanco de rosada con pasta maravilla
- Omelet
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 25.22gr
Sal: 1.38gr, AGS: 3.77gr, 463.82 Kcal

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa vegetal al horno
- Judías verdes salteadas
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 7.74%, G: 30.70%, HC: 61.55%, Az: 13.71gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.05gr, 482.96 Kcal

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 19.37gr
Sal: 1.06gr, AGS: 2.65gr, 485.65 Kcal

🌾 F. Cáscara / 🌿 Apio / 🥬 Mostaza / 🌱 Sésamo / 🍷 SO2 / 🐚 Moluscos / 🥒 Altramuces / 🍷 Gluten / 🦀 Crustáceos / 🥚 Huevos / 🐟 Pescados / 🌰 Cacahuets / 🌱 Soja / 🥛 Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Pasta con tomate, pollo y queso - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	11 - Crema de calabaza - Pollo al horno - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan blanco ecológico
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100%	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pollo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100%	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico	1 - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100%	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Pasta con tomate, pollo y queso - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 12.72%, G: 30.78%, HC: 56.50%, Az: 15.14gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.50gr, 429.70 Kcal	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 15.35%, G: 35.98%, HC: 48.67%, Az: 16.49gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.69gr, 425.83 Kcal	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan blanco ecológico P: 13.99%, G: 37.92%, HC: 48.09%, Az: 16.66gr Sal: 1.01gr, AGS: 4.37gr, 529.96 Kcal
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 27.90gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.20gr, 429.90 Kcal	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 19.23gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.85gr, 474.87 Kcal	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico P: 18.35%, G: 36.88%, HC: 44.77%, Az: 10.35gr Sal: 1.85gr, AGS: 3.63gr, 453.76 Kcal	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 10.27gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.50gr, 460.95 Kcal	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera - Pan blanco ecológico P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 16.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 520.45 Kcal
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural - Pan blanco ecológico P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.46%, G: 27.18%, HC: 51.36%, Az: 27.91gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.32gr, 483.67 Kcal	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 18.45gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.18gr, 521.37 Kcal	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico P: 17.94%, G: 34.13%, HC: 47.94%, Az: 9.23gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.11 Kcal
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 14.50gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.06gr, 464.27 Kcal	1 - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.57%, G: 35.81%, HC: 46.62%, Az: 25.22gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.77gr, 463.82 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 11.33gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.14gr, 452.03 Kcal	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 19.37gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.65gr, 485.65 Kcal

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

1

2

3

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.44%, G: 29.57%, HC: 53.99%, Az: 27.90gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.20gr, 429.90 Kcal

- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.60%, G: 33.46%, HC: 57.94%, Az: 18.48gr
Sal: 1.48gr, AGS: 3.39gr, 439.62 Kcal

- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Bacalao al horno
- Tomate aliñado
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 20.26%, G: 33.97%, HC: 45.77%, Az: 8.62gr
Sal: 1.47gr, AGS: 2.45gr, 464.91 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 10.27gr
Sal: 1.35gr, AGS: 3.50gr, 460.95 Kcal

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Brócoli con patata hervida
- Queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.66%, G: 34.41%, HC: 50.93%, Az: 14.47gr
Sal: 1.52gr, AGS: 3.99gr, 477.75 Kcal

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo al horno al ajillo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr
Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pollo al horno
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.41%, G: 29.67%, HC: 51.92%, Az: 14.40gr
Sal: 1.09gr, AGS: 3.79gr, 475.83 Kcal

- Sopa de arroz sólo verdura
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.42%, G: 24.74%, HC: 56.84%, Az: 28.67gr
Sal: 4.04gr, AGS: 2.29gr, 520.32 Kcal

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 23.62%, G: 27.00%, HC: 49.38%, Az: 15.81gr
Sal: 1.87gr, AGS: 1.76gr, 429.57 Kcal

- Ensalada de pasta sin gluten con maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.69%, G: 33.59%, HC: 51.72%, Az: 8.39gr
Sal: 1.47gr, AGS: 2.66gr, 509.61 Kcal

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr
Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.07%, G: 30.79%, HC: 59.14%, Az: 13.78gr
Sal: 1.47gr, AGS: 3.12gr, 428.15 Kcal

- Emblanque de rosada con arroz
- Pollo al horno
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.52%, G: 29.64%, HC: 48.84%, Az: 24.29gr
Sal: 0.98gr, AGS: 2.26gr, 447.62 Kcal

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno especiado
- Judías verdes salteadas
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 11.33gr
Sal: 1.31gr, AGS: 2.14gr, 452.03 Kcal

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Brócoli con patata hervida
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.77%, G: 31.88%, HC: 57.35%, Az: 17.51gr
Sal: 1.27gr, AGS: 2.10gr, 442.95 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
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Arroz con tomate, pollo y queso - Fruta fresca P: 15.91%, G: 38.36%, HC: 45.74%, Az: 13.55gr Sal: 1.10gr, AGS: 5.20gr, 470.25 Kcal	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca P: 15.25%, G: 39.93%, HC: 44.81%, Az: 16.44gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.69gr, 380.79 Kcal	12 - Crema de calabacín - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca P: 9.90%, G: 46.05%, HC: 44.06%, Az: 17.17gr Sal: 0.64gr, AGS: 4.28gr, 417.73 Kcal
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano P: 16.47%, G: 32.67%, HC: 50.86%, Az: 27.85gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.27gr, 384.86 Kcal	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Arroz con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Pera P: 10.31%, G: 35.78%, HC: 53.91%, Az: 18.16gr Sal: 1.43gr, AGS: 4.27gr, 440.30 Kcal	17 - Crema de verduras - Omelet - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 P: 15.98%, G: 49.88%, HC: 34.14%, Az: 11.66gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.40gr, 302.62 Kcal	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana P: 19.33%, G: 27.83%, HC: 52.83%, Az: 9.22gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.31gr, 357.76 Kcal	19 - Sopa de verduras - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Queso fresco - Pera P: 12.63%, G: 37.62%, HC: 49.75%, Az: 19.24gr Sal: 0.40gr, AGS: 3.61gr, 390.35 Kcal
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano P: 14.93%, G: 37.57%, HC: 47.50%, Az: 27.36gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.86gr, 419.52 Kcal	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt natural P: 11.19%, G: 42.31%, HC: 46.50%, Az: 17.09gr Sal: 1.00gr, AGS: 5.38gr, 487.68 Kcal	24 - Sopa de verduras - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano P: 21.43%, G: 32.21%, HC: 46.36%, Az: 30.52gr Sal: 3.83gr, AGS: 2.25gr, 399.73 Kcal	25 - Crema de calabaza - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera P: 8.93%, G: 46.32%, HC: 44.76%, Az: 18.83gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.40gr, 406.65 Kcal	26 - Ensalada de arroz con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 P: 15.98%, G: 35.14%, HC: 48.88%, Az: 7.99gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.53gr, 512.09 Kcal
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano P: 16.94%, G: 37.78%, HC: 45.27%, Az: 26.36gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.37gr, 402.58 Kcal	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Arroz con tomate y queso - Manzana P: 10.13%, G: 32.93%, HC: 56.95%, Az: 13.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.58gr, 407.21 Kcal	1 - Emblanque de rosada con arroz - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano P: 17.00%, G: 38.69%, HC: 44.31%, Az: 24.84gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.74gr, 420.73 Kcal	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Zanahoria hervida - Manzana P: 13.86%, G: 31.30%, HC: 54.84%, Az: 13.45gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.10gr, 416.66 Kcal	3 - Crema de verduras - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera P: 8.74%, G: 47.69%, HC: 43.57%, Az: 20.47gr Sal: 0.47gr, AGS: 2.99gr, 392.13 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

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

1

2

3

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Pollo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 19.09%, G: 25.24%, HC: 55.67%, Az: 28.15gr
Sal: 0.95gr, AGS: 1.79gr, 408.54 Kcal

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2
- Pera
- Pan blanco ecológico

P: 12.50%, G: 33.77%, HC: 53.73%, Az: 19.23gr
Sal: 1.62gr, AGS: 3.85gr, 474.87 Kcal

- Crema de verduras
- Omelet
- Tomate aliñado
- Fruta: melón v1
- Pan blanco ecológico

P: 16.01%, G: 43.81%, HC: 40.19%, Az: 11.71gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.40gr, 347.66 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- Pan ecológico integral 100%

P: 16.57%, G: 33.29%, HC: 50.14%, Az: 10.27gr
Sal: 1.35gr, AGS: 3.50gr, 460.95 Kcal

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Pera
- Pan blanco ecológico

P: 15.63%, G: 36.39%, HC: 47.98%, Az: 16.33gr
Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 520.45 Kcal

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo al horno al ajillo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr
Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt natural
- Pan blanco ecológico

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr
Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Pollo al horno
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 21.01%, G: 21.57%, HC: 57.42%, Az: 26.87gr
Sal: 0.99gr, AGS: 1.61gr, 419.06 Kcal

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- Pan ecológico integral 100%

P: 13.59%, G: 34.97%, HC: 51.44%, Az: 18.45gr
Sal: 2.47gr, AGS: 3.18gr, 521.37 Kcal

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Pavo al horno
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- Pan blanco ecológico

P: 15.53%, G: 39.35%, HC: 45.11%, Az: 9.42gr
Sal: 1.46gr, AGS: 3.71gr, 557.96 Kcal

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Pollo al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 18.82%, G: 28.89%, HC: 52.29%, Az: 26.81gr
Sal: 0.97gr, AGS: 2.03gr, 417.54 Kcal

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Manzana
- Pan blanco ecológico

P: 14.16%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 14.50gr
Sal: 1.59gr, AGS: 4.06gr, 464.27 Kcal

- Sopa de verduras
- Omelet
- Macarrones con tomate
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 14.93%, G: 30.27%, HC: 54.80%, Az: 30.13gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.02gr, 398.31 Kcal

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno especiado
- Judías verdes salteadas
- Manzana
- Pan ecológico integral 100%

P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 11.33gr
Sal: 1.31gr, AGS: 2.14gr, 452.03 Kcal

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana
- Pera
- Pan blanco ecológico

P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 19.37gr
Sal: 1.06gr, AGS: 2.65gr, 485.65 Kcal

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal	11 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, limanda y arroz - Yogurt P: 15.85%, G: 19.03%, HC: 65.13%, Az: 21.49gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.20gr, 410.80 Kcal	12 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal
15 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal	16 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal	17 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal	18 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, limanda y arroz - Yogurt P: 15.85%, G: 19.03%, HC: 65.13%, Az: 21.49gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.20gr, 410.80 Kcal	19 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal
22 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal	23 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal	24 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal	25 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, limanda y arroz - Yogurt P: 15.85%, G: 19.03%, HC: 65.13%, Az: 21.49gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.20gr, 410.80 Kcal	26 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal
29 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal	30 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz - Yogurt P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal	1 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal	2 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, limanda y arroz - Yogurt P: 15.85%, G: 19.03%, HC: 65.13%, Az: 21.49gr Sal: 0.21gr, AGS: 2.20gr, 410.80 Kcal	3 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo - Yogurt P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 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
1	2	3	4	5
8	9	10 - Ensalada de lechuga y tomate - Pasta con tomate y pollo - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	11 - Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas panaderas al horno - Fruta fresca - Pan blanco ecológico	12 - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patata sin cebolla (g) - Tomate aliñado - Fruta fresca - Pan blanco ecológico
15 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	16 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Pera - Pan blanco ecológico	17 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa a mano - Tomate aliñado - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico	18 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga y pepino - Manzana - Pan ecológico integral 100%	19 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Calabaza asada - Pera - Pan blanco ecológico
22 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo al horno al ajillo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	23 - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo a la plancha - Yogurt de soja - Pan blanco ecológico	24 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	25 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100%	26 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza frita v1 - Lechuga aliñada - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	30 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta con tomate - Manzana - Pan blanco ecológico	1 - Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla - Tortilla francesa a mano - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico	2 - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100%	3 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

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