

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
9	10 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Fruta:manzana P: 16.69%, G: 28.86%, HC: 54.45%, Az: 17.87gr Sal: 0.53gr, AGS: 1.31gr, 286.68 Kcal	11 - Sopa de verduras - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:sandia P: 9.83%, G: 42.76%, HC: 47.41%, Az: 18.22gr Sal: 6.32gr, AGS: 3.66gr, 484.14 Kcal	12 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Arroz con tomate - Fruta:manzana P: 10.32%, G: 44.93%, HC: 44.74%, Az: 16.31gr Sal: 0.92gr, AGS: 4.32gr, 439.89 Kcal	13 - Sopa de arroz - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta:pera P: 15.36%, G: 27.77%, HC: 56.87%, Az: 22.52gr Sal: 1.71gr, AGS: 1.66gr, 439.74 Kcal
16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:manzana P: 20.96%, G: 37.00%, HC: 42.04%, Az: 19.11gr Sal: 0.53gr, AGS: 4.44gr, 402.59 Kcal	17 - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Limanda al horno con tomate - Fruta:pera P: 14.41%, G: 29.69%, HC: 55.90%, Az: 19.48gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.10gr, 464.41 Kcal	18 - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Huevo duro - Fruta: plátano P: 11.25%, G: 23.05%, HC: 65.69%, Az: 28.43gr Sal: 2.08gr, AGS: 1.99gr, 341.12 Kcal	19 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:naranja P: 10.87%, G: 35.51%, HC: 53.62%, Az: 16.23gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.62gr, 425.32 Kcal	20 - Sopa de arroz - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Yogurt natural P: 12.89%, G: 31.38%, HC: 55.74%, Az: 21.25gr Sal: 0.62gr, AGS: 3.94gr, 467.61 Kcal
23 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana P: 16.55%, G: 40.16%, HC: 43.29%, Az: 19.44gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.46gr, 389.16 Kcal	24 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera P: 13.23%, G: 36.46%, HC: 50.32%, Az: 17.22gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.82gr, 475.33 Kcal	25 - Sopa de merluza (sin tomate) - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: melón v1 P: 17.20%, G: 48.02%, HC: 34.78%, Az: 10.14gr Sal: 0.92gr, AGS: 3.17gr, 341.91 Kcal	26 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Arroz hervido - Fruta: plátano P: 18.28%, G: 34.62%, HC: 47.10%, Az: 25.89gr Sal: 3.94gr, AGS: 2.86gr, 472.11 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Arroz con tomate - Fruta:manzana P: 10.32%, G: 44.93%, HC: 44.74%, Az: 16.31gr Sal: 0.92gr, AGS: 4.32gr, 439.89 Kcal
30 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano P: 14.53%, G: 30.08%, HC: 55.39%, Az: 27.03gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.14gr, 418.42 Kcal	1 - Arroz guisado con pollo v.1 (sin guisantes) - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana P: 20.13%, G: 29.87%, HC: 50.00%, Az: 16.89gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.26gr, 460.08 Kcal	2 - Crema de verduras - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta:pera P: 9.43%, G: 34.86%, HC: 55.70%, Az: 26.17gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.30gr, 512.13 Kcal	3 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz con tomate y champiñones - Fruta: plátano P: 9.49%, G: 31.20%, HC: 59.31%, Az: 27.37gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.06gr, 450.47 Kcal	4 - Cazuela de arroz con patata, limanda y zanahoria (sin guisantes) - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón P: 15.62%, G: 38.32%, HC: 46.06%, Az: 12.39gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.89gr, 389.55 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.