

Menú Septiembre 2024

Colegio Ave María, Sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
9	10 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.83%, G: 35.17%, HC: 51.00%, Az: 18.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.27gr, 421.12 Kcal	11 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:sandía - Pan de trigo ecológico P: 15.31%, G: 36.11%, HC: 48.58%, Az: 14.93gr Sal: 2.43gr, AGS: 3.32gr, 517.07 Kcal	12 - Lacitos con salsa de tomate - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Fruta:manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.58%, G: 47.14%, HC: 38.28%, Az: 19.23gr Sal: 1.47gr, AGS: 5.70gr, 667.89 Kcal	13 - Sopa de fideos sólo verdura - Bacalao rebozado - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Yogurt - Pan blanco ecológico P: 12.52%, G: 30.47%, HC: 57.01%, Az: 26.06gr Sal: 0.86gr, AGS: 3.42gr, 621.62 Kcal
16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico P: 20.48%, G: 33.56%, HC: 45.97%, Az: 19.16gr Sal: 0.75gr, AGS: 4.44gr, 447.63 Kcal	17 - Cazuela de arroz con pollo - Bacalao al horno con tomate - Yogurt - Pan de trigo ecológico P: 18.33%, G: 28.31%, HC: 53.37%, Az: 21.79gr Sal: 2.54gr, AGS: 3.63gr, 611.20 Kcal	18 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Croquetas de espinacas - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 8.14%, G: 38.52%, HC: 53.35%, Az: 34.11gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.99gr, 618.64 Kcal	19 - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Contramuslo de pollo al limón - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta:naranja - Pan de trigo integral P: 21.39%, G: 31.90%, HC: 46.70%, Az: 17.82gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.93gr, 517.82 Kcal	20 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico P: 14.69%, G: 36.22%, HC: 49.09%, Az: 17.34gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 522.91 Kcal
23 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pollo al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 28.50%, G: 29.82%, HC: 41.68%, Az: 18.11gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.23gr, 458.64 Kcal	24 - Arroz hervido con tomate - Merluza frita - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 12.86%, G: 33.74%, HC: 53.40%, Az: 17.40gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.93gr, 572.52 Kcal	25 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patatas con cebolla deca - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico P: 11.81%, G: 35.11%, HC: 53.09%, Az: 11.06gr Sal: 2.23gr, AGS: 2.72gr, 500.82 Kcal	26 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 18.19%, G: 32.36%, HC: 49.44%, Az: 26.04gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.90gr, 513.06 Kcal	27 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fingers de queso al horno - Arroz hervido - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico P: 14.32%, G: 44.36%, HC: 41.32%, Az: 19.61gr Sal: 2.38gr, AGS: 9.57gr, 659.79 Kcal
30 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico P: 16.04%, G: 27.48%, HC: 56.48%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 470.71 Kcal	1 - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Yogurt - Pan de trigo ecológico P: 22.20%, G: 25.95%, HC: 51.85%, Az: 20.00gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.92gr, 534.32 Kcal	2 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico P: 14.68%, G: 30.30%, HC: 55.02%, Az: 22.17gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.95gr, 518.66 Kcal	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Croquetas de setas - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 10.79%, G: 41.82%, HC: 47.39%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 4.01gr, 619.95 Kcal	4 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Bacalao rebozado - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico P: 13.27%, G: 37.46%, HC: 49.27%, Az: 14.36gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.83gr, 598.77 Kcal

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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