

Menú Septiembre 2024

Colegio Ave Maria, Sin marisco

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 <small>P: 13.83%, G: 35.17%, HC: 51.00%, Az: 18.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.27gr, 421.12 Kcal</small>	11 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico <small>P: 15.31%, G: 36.11%, HC: 48.58%, Az: 14.93gr Sal: 2.43gr, AGS: 3.32gr, 517.07 Kcal</small>	12 - Lacitos con salsa de tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <small>P: 17.21%, G: 39.91%, HC: 42.88%, Az: 21.19gr Sal: 1.74gr, AGS: 5.24gr, 623.51 Kcal</small>	13 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza frita - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 20.37%, G: 31.50%, HC: 48.13%, Az: 21.86gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.38gr, 532.57 Kcal</small>
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 <small>P: 20.48%, G: 33.56%, HC: 45.97%, Az: 19.16gr Sal: 0.75gr, AGS: 4.44gr, 447.63 Kcal</small>	17 - Cazuela de arroz con pollo - Limanda al horno con tomate - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 18.44%, G: 30.09%, HC: 51.47%, Az: 23.40gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.75gr, 608.91 Kcal</small>	18 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Pollo al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <small>P: 28.91%, G: 19.26%, HC: 51.83%, Az: 28.78gr Sal: 1.62gr, AGS: 1.71gr, 478.50 Kcal</small>	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 <small>P: 21.39%, G: 31.90%, HC: 46.70%, Az: 17.82gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.93gr, 517.82 Kcal</small>	20 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <small>P: 14.69%, G: 36.22%, HC: 49.09%, Az: 17.34gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 522.91 Kcal</small>
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 - Pan blanco ecológico <small>P: 16.51%, G: 36.25%, HC: 47.24%, Az: 19.49gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.46gr, 434.20 Kcal</small>	24 - Arroz hervido con tomate - Merluza frita - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <small>P: 12.86%, G: 33.74%, HC: 53.40%, Az: 17.40gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.93gr, 572.52 Kcal</small>	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 <small>P: 11.81%, G: 35.11%, HC: 53.09%, Az: 11.06gr Sal: 2.23gr, AGS: 2.72gr, 500.82 Kcal</small>	26 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al limón al horno - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <small>P: 14.30%, G: 32.79%, HC: 52.92%, Az: 26.04gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.65gr, 479.67 Kcal</small>	27 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <small>P: 16.20%, G: 46.65%, HC: 37.15%, Az: 19.03gr Sal: 1.58gr, AGS: 7.27gr, 688.78 Kcal</small>
30 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <small>P: 16.04%, G: 27.48%, HC: 56.48%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 470.71 Kcal</small>	1 - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 18.42%, G: 30.40%, HC: 51.19%, Az: 19.87gr Sal: 1.35gr, AGS: 4.31gr, 540.58 Kcal</small>	2 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <small>P: 14.68%, G: 30.30%, HC: 55.02%, Az: 22.17gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.95gr, 518.66 Kcal</small>	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <small>P: 24.86%, G: 28.01%, HC: 47.13%, Az: 29.41gr Sal: 1.93gr, AGS: 3.84gr, 636.28 Kcal</small>	4 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza frita - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <small>P: 18.23%, G: 36.49%, HC: 45.28%, Az: 12.91gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.75gr, 518.49 Kcal</small>

 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.