

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.29%, G: 37.35%, HC: 51.36%, Az: 20.13gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.99gr, 559.01 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacin al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.23%, G: 33.29%, HC: 56.47%, Az: 18.65gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.44gr, 522.92 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.64%, G: 34.92%, HC: 47.43%, Az: 12.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.38gr, 437.97 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 26.73%, G: 29.71%, HC: 43.57%, Az: 20.75gr Sal: 2.14gr, AGS: 4.06gr, 609.68 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 10.53%, G: 40.45%, HC: 49.02%, Az: 28.22gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.75gr, 454.92 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.70%, G: 26.23%, HC: 56.07%, Az: 22.50gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.28gr, 509.85 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Guisantes al horno - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.26%, G: 23.91%, HC: 58.82%, Az: 13.90gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.88gr, 478.61 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Estofado de patatas, pavo, judias verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.20%, G: 42.16%, HC: 44.64%, Az: 28.86gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.62gr, 454.31 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Tomate aliñado - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.41%, G: 35.62%, HC: 42.98%, Az: 18.20gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.57gr, 444.04 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones y calabacín - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas a lo pobre al horno con pimientos y cebolla - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.96%, G: 37.04%, HC: 46.00%, Az: 20.60gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.19gr, 508.43 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.17%, G: 27.27%, HC: 54.57%, Az: 17.61gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.14gr, 506.96 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.22%, G: 33.54%, HC: 53.24%, Az: 31.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.04gr, 374.10 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt de soja - Pan de trigo integral <p>P: 16.83%, G: 29.59%, HC: 53.58%, Az: 7.09gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.91gr, 520.81 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún v1 - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.37%, G: 34.29%, HC: 49.34%, Az: 18.75gr Sal: 2.65gr, AGS: 3.61gr, 579.74 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judias verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.85%, G: 25.66%, HC: 58.49%, Az: 28.51gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.12gr, 549.51 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Huevos revueltos - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.23%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Pinchitos de pollo aliñados - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.23%, G: 42.85%, HC: 40.92%, Az: 21.79gr Sal: 1.73gr, AGS: 5.63gr, 674.68 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 10.84%, G: 34.49%, HC: 54.68%, Az: 16.49gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.57gr, 511.07 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 Kcal</p>

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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