

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.16%, G: 21.79%, HC: 65.05%, Az: 26.36gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.59gr, 696.35 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.74%, G: 43.11%, HC: 42.15%, Az: 21.38gr Sal: 1.45gr, AGS: 5.27gr, 648.54 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.37%, G: 37.33%, HC: 51.30%, Az: 26.70gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.80gr, 493.31 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblancho de merluza</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.45%, G: 28.00%, HC: 57.55%, Az: 19.83gr Sal: 1.28gr, AGS: 4.23gr, 713.56 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.95%, G: 40.05%, HC: 43.00%, Az: 20.90gr Sal: 2.19gr, AGS: 4.82gr, 549.64 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Bacalao rebozado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.46%, G: 38.19%, HC: 49.35%, Az: 22.59gr Sal: 1.22gr, AGS: 4.89gr, 712.31 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de merluza</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 26.54%, G: 20.51%, HC: 52.95%, Az: 13.91gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.13gr, 586.59 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.63%, G: 27.05%, HC: 62.32%, Az: 27.52gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.54gr, 671.17 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.85%, G: 38.93%, HC: 48.22%, Az: 18.08gr Sal: 1.55gr, AGS: 3.97gr, 561.04 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno en salsa de pimientos y cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 21.00%, G: 27.36%, HC: 51.64%, Az: 20.53gr Sal: 4.67gr, AGS: 3.39gr, 534.73 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.71%, G: 34.55%, HC: 49.75%, Az: 19.47gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.71gr, 519.46 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.06%, G: 37.07%, HC: 45.87%, Az: 19.86gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.95gr, 595.66 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Croquetas de setas</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.85%, G: 49.61%, HC: 39.54%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 5.23gr, 659.45 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></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.