

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.89%, G: 29.35%, HC: 52.76%, Az: 22.60gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.61gr, 554.99 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.74%, G: 38.04%, HC: 49.22%, Az: 21.46gr Sal: 1.65gr, AGS: 4.33gr, 604.11 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.64%, G: 35.21%, HC: 49.15%, Az: 23.23gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.22gr, 579.45 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.09%, G: 35.92%, HC: 45.99%, Az: 21.87gr Sal: 1.64gr, AGS: 4.40gr, 439.98 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.24%, G: 36.51%, HC: 48.26%, Az: 19.49gr Sal: 1.66gr, AGS: 5.48gr, 576.35 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</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: 15.94%, G: 41.18%, HC: 42.88%, Az: 22.82gr Sal: 1.14gr, AGS: 4.21gr, 504.69 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.75%, G: 32.12%, HC: 45.13%, Az: 21.82gr Sal: 1.95gr, AGS: 3.52gr, 524.33 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.70%, G: 41.38%, HC: 44.92%, Az: 22.52gr Sal: 1.89gr, AGS: 6.55gr, 684.31 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.74%, G: 34.30%, HC: 50.96%, Az: 19.50gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.21gr, 563.85 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.46%, G: 33.00%, HC: 52.54%, Az: 23.53gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.97gr, 558.01 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.23%, G: 34.77%, HC: 49.00%, Az: 20.82gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.71gr, 513.19 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Croquetas de cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.95%, G: 39.36%, HC: 44.69%, Az: 20.81gr Sal: 2.10gr, AGS: 5.87gr, 616.37 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.01%, G: 34.23%, HC: 46.75%, Az: 20.14gr Sal: 1.19gr, AGS: 3.29gr, 452.50 Kcal</p>	<p><b>20</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 ta v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.50%, G: 34.25%, HC: 50.24%, Az: 23.04gr Sal: 2.09gr, AGS: 4.44gr, 541.82 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con verduras</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.20%, G: 33.65%, HC: 52.15%, Az: 23.62gr Sal: 1.41gr, AGS: 4.84gr, 566.69 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</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)

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