

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.89 Kcal</p>	<p><b>29</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, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.69%, G: 31.98%, HC: 51.33%, Az: 19.78gr Sal: 1.48gr, AGS: 4.42gr, 540.10 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.52%, G: 36.75%, HC: 51.72%, Az: 17.91gr Sal: 3.15gr, AGS: 4.59gr, 416.95 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro.</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.49%, G: 37.85%, HC: 45.65%, Az: 21.24gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.85gr, 628.14 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 14.05gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.90gr, 531.29 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos sólo verdura.</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 20.13%, G: 20.73%, HC: 59.14%, Az: 22.98gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.45gr, 433.77 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Croquetas de espinacas</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.65%, G: 43.53%, HC: 44.83%, Az: 28.33gr Sal: 1.53gr, AGS: 6.88gr, 805.14 Kcal</p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.69gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Bacalao frito con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro.</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.93%, G: 37.70%, HC: 45.37%, Az: 23.53gr Sal: 1.67gr, AGS: 6.12gr, 603.94 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.10%, G: 35.89%, HC: 51.00%, Az: 20.12gr Sal: 2.12gr, AGS: 4.80gr, 477.93 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de merluza</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.33%, G: 30.77%, HC: 52.90%, Az: 17.64gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.45gr, 620.15 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz sólo verdura.</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.67%, G: 28.93%, HC: 61.40%, Az: 24.67gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.82gr, 515.74 Kcal</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 26.79%, G: 22.95%, HC: 50.26%, Az: 19.63gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.05gr, 534.53 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 17.28gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.77gr, 534.24 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 18.29gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.05gr, 510.28 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.35%, G: 37.96%, HC: 48.69%, Az: 29.17gr Sal: 2.07gr, AGS: 2.70gr, 450.93 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta v2</li> <li>- Pollo en salsa con champiñones</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.05%, G: 34.65%, HC: 48.30%, Az: 25.36gr Sal: 1.72gr, AGS: 4.54gr, 584.42 Kcal</p>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 468.19 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Boquerones fritos</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro.</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 38.74%, HC: 46.96%, Az: 22.49gr Sal: 3.38gr, AGS: 5.11gr, 637.80 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.93%, G: 45.08%, HC: 44.99%, Az: 20.62gr Sal: 1.80gr, AGS: 5.40gr, 449.86 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Palometa guisada en salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 18.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.97gr, 506.98 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 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.