

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 a mano</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.53%, G: 26.99%, HC: 54.48%, Az: 3.85gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.92gr, 523.04 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.94%, G: 32.92%, HC: 49.14%, Az: 19.04gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.55gr, 666.12 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate y calabacín</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: 17.00%, G: 29.40%, HC: 53.60%, Az: 22.71gr Sal: 2.32gr, AGS: 3.49gr, 617.78 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, garbanzos, patata y zanahoria v2</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: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 21.32gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.50gr, 427.97 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate y pollo</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.87%, G: 40.86%, HC: 41.26%, Az: 8.42gr Sal: 1.78gr, AGS: 4.67gr, 692.67 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>- Pasta con tomate y berenjena</li> <li>- Pollo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro.</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.29%, G: 30.54%, HC: 52.17%, Az: 8.19gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.74gr, 623.08 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>- Merluza al horno</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.65%, G: 34.39%, HC: 48.96%, Az: 19.22gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.48gr, 470.82 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>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</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: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 22.47gr Sal: 2.12gr, AGS: 2.90gr, 503.72 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>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 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>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</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: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 28.29gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.86gr, 471.68 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 y zanahoria</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.73%, G: 32.50%, HC: 49.77%, Az: 10.29gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.09gr, 594.78 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 de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.49%, G: 35.55%, HC: 48.95%, Az: 6.86gr Sal: 3.24gr, AGS: 3.73gr, 628.90 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Pavo 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: 17.31%, G: 37.75%, HC: 44.93%, Az: 17.84gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.25gr, 483.03 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)

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