

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.89 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 16.69%, G: 31.98%, HC: 51.33%, Az: 19.78gr Sal: 1.48gr, AGS: 4.42gr, 540.10 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 17.94%, G: 32.92%, HC: 49.14%, Az: 19.04gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.55gr, 666.12 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Tortilla francesa</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 style="font-size: small;">P: 13.22%, G: 43.49%, HC: 43.29%, Az: 21.27gr Sal: 1.23gr, AGS: 5.83gr, 602.62 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p>
<p style="text-align: center;"><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 pimiento y cebolla</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Guisantes salteados con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 9.16%, G: 31.97%, HC: 58.87%, Az: 16.23gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.55gr, 499.30 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 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 style="font-size: small;">P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 31.17%, G: 19.83%, HC: 49.00%, Az: 21.53gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.62gr, 472.46 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.66%, G: 42.14%, HC: 41.21%, Az: 22.42gr Sal: 1.78gr, AGS: 6.29gr, 684.74 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 24.09%, G: 29.97%, HC: 45.94%, Az: 21.01gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.78gr, 545.14 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</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</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.93%, G: 37.70%, HC: 45.37%, Az: 23.53gr Sal: 1.67gr, AGS: 6.12gr, 603.94 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 16.98%, G: 28.52%, HC: 54.51%, Az: 19.82gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.47gr, 429.32 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</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 style="font-size: small;">P: 14.42%, G: 32.47%, HC: 53.10%, Az: 17.36gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.48gr, 596.25 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 22.47gr Sal: 2.12gr, AGS: 2.90gr, 503.72 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 11.64%, G: 30.77%, HC: 57.59%, Az: 19.46gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.39gr, 522.67 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 18.29gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.05gr, 510.28 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 15.53%, G: 33.19%, HC: 51.29%, Az: 28.56gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.40gr, 536.80 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento 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 style="font-size: small;">P: 17.05%, G: 34.65%, HC: 48.30%, Az: 25.36gr Sal: 1.72gr, AGS: 4.54gr, 584.42 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 468.19 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro.</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 15.74%, G: 41.69%, HC: 42.57%, Az: 22.66gr Sal: 1.55gr, AGS: 5.45gr, 639.31 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><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 style="font-size: small;">P: 17.31%, G: 37.75%, HC: 44.93%, Az: 17.84gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.25gr, 483.03 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Guisantes salteados con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p style="font-size: small;">P: 8.52%, G: 33.24%, HC: 58.24%, Az: 19.53gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.75gr, 515.38 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 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 style="font-size: small;">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.**