

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 19.31%, G: 19.80%, HC: 60.89%, Az: 17.28gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.63gr, 642.02 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:plátano - Pan ecológico <p>P: 16.71%, G: 19.59%, HC: 63.70%, Az: 28.74gr Sal: 2.26gr, AGS: 1.89gr, 662.01 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco de merluza - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.00%, G: 34.25%, HC: 46.75%, Az: 21.16gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.60gr, 637.85 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: melón - Pan integral <p>P: 10.64%, G: 43.44%, HC: 45.92%, Az: 15.16gr Sal: 1.74gr, AGS: 3.29gr, 390.13 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con judías verdes, zanahorias y calabaza - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.57%, G: 28.81%, HC: 55.62%, Az: 31.13gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.98gr, 649.92 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.83%, G: 27.79%, HC: 56.38%, Az: 26.84gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.50gr, 554.51 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.60%, G: 31.10%, HC: 56.31%, Az: 20.28gr Sal: 1.88gr, AGS: 3.35gr, 600.48 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 16.67%, G: 27.76%, HC: 55.57%, Az: 26.30gr Sal: 2.76gr, AGS: 2.12gr, 594.98 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 10.06%, G: 42.97%, HC: 46.97%, Az: 21.50gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.48gr, 435.72 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 20.96%, G: 33.52%, HC: 45.52%, Az: 24.26gr Sal: 2.36gr, AGS: 4.78gr, 672.86 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 19.72%, G: 25.60%, HC: 54.68%, Az: 22.07gr Sal: 1.17gr, AGS: 1.79gr, 509.96 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 16.11%, G: 36.81%, HC: 47.09%, Az: 24.02gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.28gr, 477.13 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas v1 - Fruta: melón v1 - Pan ecológico <p>P: 16.09%, G: 26.33%, HC: 57.58%, Az: 7.50gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.07gr, 494.59 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, ternera y queso - Bacalao al horno - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 17.00%, G: 35.15%, HC: 47.86%, Az: 18.78gr Sal: 3.01gr, AGS: 4.74gr, 657.82 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema verde de brócoli, puerro y espinacas - Gallo al horno con aove y perejil - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: melón v1 - Pan ecológico <p>P: 18.76%, G: 38.63%, HC: 42.61%, Az: 8.01gr Sal: 6.02gr, AGS: 2.62gr, 432.85 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 9.53%, G: 32.92%, HC: 57.55%, Az: 18.05gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.08gr, 625.42 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.28%, G: 27.76%, HC: 52.95%, Az: 16.47gr Sal: 2.61gr, AGS: 1.79gr, 474.86 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 11.89%, G: 30.19%, HC: 57.92%, Az: 31.78gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.40gr, 580.04 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Hamburguesa de ternera al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 17.55%, G: 34.52%, HC: 47.93%, Az: 30.49gr Sal: 1.78gr, AGS: 6.12gr, 794.00 Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 17.73%, G: 22.90%, HC: 59.37%, Az: 26.26gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.38gr, 653.46 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 15.59%, G: 28.73%, HC: 55.68%, Az: 22.85gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.42gr, 686.38 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Pollo al ajillo - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 17.90%, G: 36.80%, HC: 45.30%, Az: 21.17gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.44gr, 607.59 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta:naranja - Pan integral <p>P: 17.41%, G: 40.19%, HC: 42.40%, Az: 15.08gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.33gr, 384.44 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Tortilla de patata con cebolla ta - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 9.22%, G: 36.27%, HC: 54.52%, Az: 20.04gr Sal: 1.99gr, AGS: 4.11gr, 601.07 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.