

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</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:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.64%, G: 26.13%, HC: 55.23%, Az: 17.15gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.24gr, 561.65 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao rebozado - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.12%, G: 24.78%, HC: 62.10%, Az: 30.23gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.28gr, 746.64 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Pavo guisado - Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.53%, G: 38.01%, HC: 48.46%, Az: 22.58gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.79gr, 548.36 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.60%, G: 26.95%, HC: 57.45%, Az: 27.58gr Sal: 7.39gr, AGS: 2.81gr, 573.88 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza rebozada - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.62%, G: 26.34%, HC: 59.03%, Az: 16.65gr Sal: 8.24gr, AGS: 2.12gr, 549.17 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.04%, G: 23.10%, HC: 63.85%, Az: 25.81gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.41gr, 515.78 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla francesa al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.47%, G: 39.43%, HC: 46.09%, Az: 17.29gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.51gr, 502.89 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 20.16%, G: 26.32%, HC: 53.52%, Az: 17.49gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.14gr, 438.88 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.31%, G: 41.00%, HC: 47.69%, Az: 21.59gr Sal: 0.95gr, AGS: 3.14gr, 341.70 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.61%, G: 27.95%, HC: 53.44%, Az: 17.61gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.95gr, 521.19 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.31%, G: 39.60%, HC: 46.09%, Az: 22.37gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.95gr, 387.19 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.88%, G: 31.25%, HC: 56.87%, Az: 15.60gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.33gr, 529.25 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 15.36%, G: 25.41%, HC: 59.23%, Az: 15.35gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.45gr, 359.05 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Empanadillas de atún al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y queso fresco - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.13%, G: 32.91%, HC: 54.96%, Az: 20.21gr Sal: 1.58gr, AGS: 7.13gr, 525.74 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.15%, G: 41.71%, HC: 45.14%, Az: 20.85gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.03gr, 455.94 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate y queso - Rosada al horno con ajitos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.73%, G: 29.81%, HC: 54.46%, Az: 26.33gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.87gr, 598.84 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.70%, G: 30.78%, HC: 51.52%, Az: 21.50gr Sal: 1.71gr, AGS: 5.31gr, 523.76 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Croquetas de pollo - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 11.26%, G: 45.80%, HC: 42.95%, Az: 16.07gr Sal: 1.52gr, AGS: 4.50gr, 573.64 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pizza jamon y queso ct - Postre - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.32%, G: 31.97%, HC: 51.71%, Az: 24.95gr Sal: 0.78gr, AGS: 7.10gr, 479.44 Kcal</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</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.