

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.62%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Bacalao rebozado</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.04%, G: 33.13%, HC: 52.83%, Az: 17.96gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.18gr, 559.49 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.62%, G: 40.63%, HC: 46.75%, Az: 20.81gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.04gr, 561.90 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.62%, G: 38.40%, HC: 47.98%, Az: 26.23gr Sal: 2.31gr, AGS: 5.32gr, 634.21 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.13%, G: 32.67%, HC: 54.19%, Az: 24.78gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.67gr, 649.00 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Croquetas de cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.05%, G: 45.88%, HC: 42.07%, Az: 20.12gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.87gr, 609.20 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza rebozada</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.57%, G: 30.06%, HC: 56.37%, Az: 20.07gr Sal: 8.33gr, AGS: 2.22gr, 502.71 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.47%, G: 20.78%, HC: 61.75%, Az: 20.57gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.24gr, 386.19 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.84%, G: 40.51%, HC: 44.65%, Az: 23.27gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.47gr, 468.96 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Bacalao rebozado</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.01%, G: 38.61%, HC: 49.38%, Az: 20.54gr Sal: 1.07gr, AGS: 4.35gr, 705.31 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.