

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.62%, G: 23.13%, HC: 56.25%, Az: 18.75gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.65gr, 457.66 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.01%, G: 21.44%, HC: 57.55%, Az: 12.85gr Sal: 2.44gr, AGS: 1.75gr, 608.01 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de merluza</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.81%, G: 27.23%, HC: 55.97%, Az: 18.65gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.43gr, 746.41 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.64%, G: 43.44%, HC: 45.92%, Az: 15.16gr Sal: 1.74gr, AGS: 3.29gr, 390.13 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con judías verdes, zanahorias y calabaza</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.79%, G: 25.99%, HC: 55.22%, Az: 18.22gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.26gr, 558.22 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.83%, G: 27.79%, HC: 56.38%, Az: 26.84gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.50gr, 554.51 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz con pollo y verduras</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.90%, G: 28.85%, HC: 50.25%, Az: 11.92gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.30gr, 440.03 Kcal</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.06%, G: 42.97%, HC: 46.97%, Az: 21.50gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.48gr, 435.72 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate y atún</li> <li>- Jamoncitos de pollo asado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.32%, G: 34.27%, HC: 43.42%, Az: 14.87gr Sal: 7.35gr, AGS: 4.17gr, 641.87 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.74%, G: 28.97%, HC: 54.28%, Az: 22.02gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.24gr, 511.03 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.19%, G: 32.58%, HC: 52.23%, Az: 14.20gr Sal: 1.56gr, AGS: 2.64gr, 612.61 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpachuelo con gambas</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Fruta: melón v1</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.53%, G: 50.52%, HC: 32.95%, Az: 7.87gr Sal: 3.25gr, AGS: 4.82gr, 601.12 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 patatas con calabacín v1</li> <li>- Champiñones salteados con cebolla</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 22.44%, HC: 63.51%, Az: 26.69gr Sal: 1.50gr, AGS: 1.66gr, 434.98 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 34.72%, G: 27.38%, HC: 37.90%, Az: 11.49gr Sal: 3.45gr, AGS: 2.84gr, 487.21 Kcal</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema verde de calabacín, puerro y espinacas</li> <li>- Gallo al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: melón v1</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.04%, G: 32.13%, HC: 49.83%, Az: 8.74gr Sal: 7.45gr, AGS: 2.22gr, 431.13 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Pinchitos de pavo al horno</li> <li>- Brocoli al horno con ajo y pimentón</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.37%, G: 34.97%, HC: 49.65%, Az: 11.48gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.22gr, 680.72 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.57%, G: 26.58%, HC: 53.85%, Az: 16.98gr Sal: 2.51gr, AGS: 1.68gr, 473.03 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 11.89%, G: 30.19%, HC: 57.92%, Az: 31.78gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.40gr, 580.04 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Ternera en salsa</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.02%, G: 35.73%, HC: 43.26%, Az: 13.36gr Sal: 2.05gr, AGS: 5.50gr, 617.41 Kcal</p>
<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.48%, G: 25.98%, HC: 55.55%, Az: 27.49gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.40gr, 569.27 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.77%, G: 27.99%, HC: 54.24%, Az: 12.98gr Sal: 1.73gr, AGS: 3.04gr, 631.88 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Pollo al ajillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.90%, G: 36.80%, HC: 45.30%, Az: 21.17gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.44gr, 607.59 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Verduras al vapor con huevo y atún</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 20.67%, G: 45.59%, HC: 33.74%, Az: 19.77gr Sal: 2.01gr, AGS: 6.00gr, 530.94 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de merluza</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.58%, G: 35.60%, HC: 44.82%, Az: 14.22gr Sal: 2.27gr, AGS: 4.30gr, 641.72 Kcal</p>

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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