

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.86%, G: 22.70%, HC: 58.44%, Az: 18.67gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.69gr, 482.03 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Revuelto de champiñones</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.67%, G: 39.03%, HC: 47.29%, Az: 23.69gr Sal: 2.09gr, AGS: 5.98gr, 651.62 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con gambas y calamar</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Alcachofas rehogadas con cebolla y ajo</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.23%, G: 29.04%, HC: 52.74%, Az: 25.22gr Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 611.98 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con picatostes</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Arroz blanco con calabacín y berenjenas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.37%, G: 35.39%, HC: 53.23%, Az: 25.91gr Sal: 0.90gr, AGS: 3.22gr, 644.99 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Flan sabor vainilla</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.50%, G: 23.07%, HC: 61.43%, Az: 21.51gr Sal: 1.56gr, AGS: 1.82gr, 415.70 Kcal</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla con picatostes</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: 18.85%, G: 32.35%, HC: 48.80%, Az: 15.81gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.02gr, 409.65 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Pavo guisado</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.53%, G: 36.75%, HC: 50.72%, Az: 24.63gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.48gr, 676.79 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento y tomate al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.61%, G: 32.79%, HC: 49.60%, Az: 18.03gr Sal: 3.89gr, AGS: 2.05gr, 432.40 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones con picatostes</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensaladilla rusa</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.58%, G: 44.58%, HC: 42.84%, Az: 21.81gr Sal: 3.27gr, AGS: 4.93gr, 717.66 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpachuelo con gambas</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Natillas</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.21%, G: 57.39%, HC: 32.41%, Az: 3.14gr Sal: 3.55gr, AGS: 6.17gr, 582.34 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín con picatostes</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Arroz salteado con calabaza y calabacín</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.04%, G: 27.24%, HC: 58.72%, Az: 20.62gr Sal: 2.86gr, AGS: 2.67gr, 617.59 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.20%, G: 27.69%, HC: 50.11%, Az: 21.04gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.68gr, 412.85 Kcal</p>	<p><b>15</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 ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.92%, G: 29.76%, HC: 57.33%, Az: 22.62gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.86gr, 503.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Croquetas de cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.55%, G: 35.48%, HC: 50.97%, Az: 25.88gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.40gr, 583.99 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con calamares</li> <li>- Ternera en salsa</li> <li>- Menestra de zanahoria, coliflor y brocoli</li> <li>- Arroz con leche</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.02%, G: 29.67%, HC: 56.31%, Az: 26.41gr Sal: 2.84gr, AGS: 6.42gr, 705.14 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria con picatostes</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</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: 16.84%, G: 32.25%, HC: 50.91%, Az: 21.57gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.31gr, 453.66 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con huevo y pollo</li> <li>- Lasaña de carne</li> <li>- Ensalada de pimiento asado y cebolla</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.89%, G: 29.10%, HC: 54.00%, Az: 26.49gr Sal: 0.94gr, AGS: 4.76gr, 415.03 Kcal</p>	<p><b>22</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>- Picadillo de tomate y atún</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.97%, G: 36.45%, HC: 48.58%, Az: 16.44gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.34gr, 638.06 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla con picatostes</li> <li>- Rosada en salsa de pimiento del piquillo</li> <li>- Salteado de setas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 40.83%, HC: 42.58%, Az: 30.61gr Sal: 2.27gr, AGS: 3.51gr, 539.68 Kcal</p>	<p><b>24</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 y pepino aliñado v1</li> <li>- Natillas</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.75%, G: 32.28%, HC: 52.98%, Az: 8.03gr Sal: 2.47gr, AGS: 2.84gr, 603.32 Kcal</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.37%, G: 24.30%, HC: 56.33%, Az: 25.87gr Sal: 1.23gr, AGS: 1.84gr, 481.89 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.87%, G: 34.67%, HC: 53.45%, Az: 18.33gr Sal: 1.34gr, AGS: 4.59gr, 530.31 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.96%, G: 25.52%, HC: 52.52%, Az: 19.74gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.42gr, 590.90 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pescado con merluza, gambas y almendras</li> <li>- Magro de cerdo al ajillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.14%, G: 45.26%, HC: 36.60%, Az: 14.80gr Sal: 2.37gr, AGS: 4.61gr, 696.92 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria con picatostes</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Pisto de verduras gratinado</li> <li>- Flan sabor vainilla</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.71%, G: 34.31%, HC: 53.98%, Az: 24.61gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.35gr, 387.66 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.