

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29	30	31	1	2
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno en salsa</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.79%, G: 31.79%, HC: 57.42%, Az: 21.42gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 506.89 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata, calabaza y zanahoria</li> <li>- Rosada al horno con aove y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 16.51%, G: 20.72%, HC: 62.77%, Az: 19.47gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.41gr, 604.50 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.05%, G: 28.91%, HC: 58.04%, Az: 15.59gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.39gr, 541.65 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.93%, G: 31.77%, HC: 56.31%, Az: 27.84gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.24gr, 550.29 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de arroz con tomate</li> <li>- Lomo de atun encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.60%, G: 34.39%, HC: 50.01%, Az: 23.78gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.46gr, 600.55 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.59%, G: 26.98%, HC: 58.42%, Az: 16.94gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.94gr, 685.52 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Palometa al horno con salsa de tomillo</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.40%, G: 44.73%, HC: 41.87%, Az: 22.83gr Sal: 2.05gr, AGS: 3.28gr, 476.11 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún</li> <li>- Pasta de arroz con tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 6.66%, G: 35.35%, HC: 57.99%, Az: 22.34gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.05gr, 495.52 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.69%, G: 36.80%, HC: 52.51%, Az: 15.75gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.79gr, 568.06 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 17.15%, G: 36.62%, HC: 46.22%, Az: 25.53gr Sal: 0.88gr, AGS: 3.36gr, 532.94 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajitos</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.75%, G: 40.23%, HC: 45.02%, Az: 17.76gr Sal: 0.87gr, AGS: 5.54gr, 503.99 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y carne picada de ternera</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.64%, G: 35.74%, HC: 51.62%, Az: 17.98gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.95gr, 520.87 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata, calabaza y zanahoria</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 17.20%, G: 26.68%, HC: 56.12%, Az: 19.76gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.41gr, 682.41 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Pollo guisado en salsa</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.21%, G: 37.08%, HC: 50.71%, Az: 15.88gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.71gr, 758.40 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.72%, G: 40.55%, HC: 48.74%, Az: 13.37gr Sal: 1.83gr, AGS: 2.61gr, 420.58 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.21%, G: 35.18%, HC: 50.61%, Az: 20.00gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.79gr, 518.99 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, zanahoria y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.15%, G: 46.27%, HC: 39.58%, Az: 17.78gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.47gr, 453.87 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 9.83%, G: 31.32%, HC: 58.85%, Az: 29.85gr Sal: 1.65gr, AGS: 3.27gr, 660.69 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.57%, G: 37.68%, HC: 51.75%, Az: 14.05gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.66gr, 452.11 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 7.66%, G: 34.62%, HC: 57.72%, Az: 22.15gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.36gr, 496.02 Kcal</p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

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