

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 ecológico</li> </ul> <p>P: 12.88%, G: 27.34%, HC: 59.79%, Az: 21.53gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.88gr, 504.49 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 20.21%, G: 19.27%, HC: 60.52%, Az: 19.49gr Sal: 2.25gr, AGS: 2.01gr, 527.09 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.26%, G: 22.24%, HC: 64.50%, Az: 15.55gr Sal: 1.25gr, AGS: 1.99gr, 498.45 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con perejil, cebolla y ajo</li> <li>- Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 21.47%, G: 22.20%, HC: 56.32%, Az: 28.70gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.14gr, 578.26 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de arroz con tomate</li> <li>- Lomo de atún encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.43%, G: 30.50%, HC: 52.07%, Az: 23.89gr Sal: 1.73gr, AGS: 3.11gr, 598.15 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 16.13%, G: 23.70%, HC: 60.16%, Az: 17.05gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.59gr, 683.12 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 39.95%, HC: 44.39%, Az: 22.94gr Sal: 2.41gr, AGS: 2.93gr, 473.71 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pasta de arroz con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 8.28%, G: 21.10%, HC: 70.62%, Az: 21.76gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.09gr, 500.34 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.76%, G: 29.69%, HC: 56.55%, Az: 16.51gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.60gr, 546.79 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con pollo y garbanzos</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 29.81%, HC: 56.87%, Az: 26.03gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.03gr, 555.97 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 16.89%, G: 35.70%, HC: 47.41%, Az: 17.87gr Sal: 1.24gr, AGS: 5.19gr, 501.59 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y ternera</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.78%, G: 33.94%, HC: 52.28%, Az: 14.82gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.62gr, 530.16 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 19.05%, G: 26.50%, HC: 54.45%, Az: 19.83gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.25gr, 585.21 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 13.90%, G: 33.48%, HC: 52.62%, Az: 15.99gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.36gr, 756.00 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>- Bacalao al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 21.33%, G: 34.80%, HC: 43.87%, Az: 12.90gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.15gr, 411.19 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 16.26%, G: 30.83%, HC: 52.91%, Az: 20.11gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.44gr, 516.59 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 16.53%, G: 41.22%, HC: 42.24%, Az: 17.89gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.12gr, 451.47 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 ecológico</li> </ul> <p>P: 11.45%, G: 27.86%, HC: 60.69%, Az: 29.96gr Sal: 2.01gr, AGS: 2.92gr, 658.29 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>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 32.74%, G: 24.34%, HC: 42.92%, Az: 14.18gr Sal: 1.72gr, AGS: 1.72gr, 418.69 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y maíz</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 8.27%, G: 28.44%, HC: 63.29%, Az: 22.16gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.31gr, 466.42 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.