

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 16.37%, G: 27.52%, HC: 56.11%, Az: 19.26gr Sal: 2.89gr, AGS: 2.51gr, 592.08 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.07%, G: 31.75%, HC: 56.18%, Az: 14.74gr Sal: 0.95gr, AGS: 3.00gr, 589.96 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta de arroz con tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 8.11%, G: 34.04%, HC: 57.84%, Az: 20.75gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.54gr, 480.72 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 7.22%, G: 34.49%, HC: 58.29%, Az: 28.86gr Sal: 1.58gr, AGS: 2.55gr, 455.26 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 17.71%, G: 42.12%, HC: 40.17%, Az: 14.56gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.25gr, 483.08 Kcal</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 9.03%, G: 47.20%, HC: 43.78%, Az: 17.52gr Sal: 0.78gr, AGS: 3.43gr, 520.11 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 9.03%, G: 47.20%, HC: 43.78%, Az: 17.52gr Sal: 0.78gr, AGS: 3.43gr, 520.11 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.94%, G: 30.05%, HC: 58.00%, Az: 20.17gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.74gr, 560.53 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.52%, G: 22.18%, HC: 65.29%, Az: 27.65gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.28gr, 614.48 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y champiñones</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 7.00%, G: 32.23%, HC: 60.77%, Az: 21.12gr Sal: 2.28gr, AGS: 2.86gr, 489.37 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.83%, G: 40.35%, HC: 48.82%, Az: 19.70gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.97gr, 487.19 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga y maíz</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.71%, G: 33.00%, HC: 55.28%, Az: 15.91gr Sal: 1.80gr, AGS: 2.71gr, 517.53 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.94%, G: 30.05%, HC: 58.00%, Az: 20.17gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.74gr, 560.53 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta de arroz con tomate, berenjena y queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 9.13%, G: 29.35%, HC: 61.52%, Az: 27.55gr Sal: 1.35gr, AGS: 4.83gr, 616.72 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz con zanahorias, calabaza, patata y pollo</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.71%, G: 31.22%, HC: 57.07%, Az: 19.14gr Sal: 0.87gr, AGS: 2.45gr, 509.07 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.67%, G: 36.90%, HC: 52.43%, Az: 21.24gr Sal: 0.93gr, AGS: 3.25gr, 575.50 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Patatas gajo al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.29%, G: 43.20%, HC: 43.50%, Az: 16.54gr Sal: 3.00gr, AGS: 3.56gr, 487.59 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con arroz, huevo y pollo</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.71%, G: 32.35%, HC: 61.94%, Az: 18.29gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.09gr, 555.91 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pizza jamon y queso (sin gluten, sin lactosa)</li> <li>- Natillas</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.92%, G: 27.81%, HC: 61.27%, Az: 3.00gr Sal: 2.52gr, AGS: 2.14gr, 429.78 Kcal</p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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