

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.01%, G: 24.62%, HC: 56.36%, Az: 19.26gr Sal: 2.96gr, AGS: 2.13gr, 569.44 Kcal</p> | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.11%, G: 33.71%, HC: 54.19%, Az: 14.95gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.60gr, 573.91 Kcal</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.62%, G: 20.12%, HC: 66.26%, Az: 19.45gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.95gr, 379.51 Kcal</p> | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 8.80%, G: 32.51%, HC: 58.69%, Az: 29.03gr Sal: 1.67gr, AGS: 2.28gr, 405.65 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Tortilla de patatas con zanahoria y pollo. - Pollo al ajillo - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 19.18%, G: 44.40%, HC: 36.42%, Az: 15.07gr Sal: 0.86gr, AGS: 3.41gr, 467.55 Kcal</p> |
| <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 10.62%, G: 46.57%, HC: 42.81%, Az: 17.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.08gr, 472.75 Kcal</p> | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 10.62%, G: 46.57%, HC: 42.81%, Az: 17.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.08gr, 472.75 Kcal</p> | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 10.62%, G: 46.57%, HC: 42.81%, Az: 17.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.08gr, 472.75 Kcal</p> | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Huevos revueltos - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.26%, G: 24.24%, HC: 62.50%, Az: 27.61gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.17gr, 597.98 Kcal</p> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 10.45%, G: 31.71%, HC: 57.84%, Az: 15.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.17gr, 398.47 Kcal</p> |
| <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pollo al ajillo - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 16.04%, G: 39.93%, HC: 44.03%, Az: 20.21gr Sal: 0.81gr, AGS: 3.00gr, 487.16 Kcal</p> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga y maíz - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.58%, G: 31.00%, HC: 55.42%, Az: 15.96gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.36gr, 470.17 Kcal</p> | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.63%, G: 28.00%, HC: 58.37%, Az: 20.22gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.39gr, 513.17 Kcal</p> | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 12.66%, G: 29.35%, HC: 57.99%, Az: 28.23gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.04gr, 506.51 Kcal</p> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo - Pavo en salsa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 13.91%, G: 29.44%, HC: 56.65%, Az: 23.17gr Sal: 1.12gr, AGS: 1.59gr, 395.44 Kcal</p> |
| <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con calabacín - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 12.23%, G: 35.46%, HC: 52.31%, Az: 21.29gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.90gr, 528.14 Kcal</p> | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 16.33%, G: 42.98%, HC: 40.70%, Az: 17.93gr Sal: 3.32gr, AGS: 4.09gr, 483.62 Kcal</p> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con arroz, huevo y pollo - Revuelto de champiñones - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.08%, G: 36.46%, HC: 51.46%, Az: 18.73gr Sal: 2.05gr, AGS: 3.47gr, 526.60 Kcal</p> | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pizza jamon y queso - Natillas - Pan ecológico <p>P: 14.22%, G: 24.52%, HC: 61.26%, Az: 2.81gr Sal: 2.03gr, AGS: 1.33gr, 367.22 Kcal</p> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pizza jamon y queso - Natillas - Pan ecológico <p>P: 14.22%, G: 24.52%, HC: 61.26%, Az: 2.81gr Sal: 2.03gr, AGS: 1.33gr, 367.22 Kcal</p> |
| <p>27</p> | <p>28</p> | <p>29</p> | <p>30</p> | <p>31</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.