

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>30</b><br>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo <br>- Bacalao al horno con ajitos v.2 <br>- Menestra de zanahoria, coliflor y brocoli hervida v.1<br>- Fruta: plátano<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 16.93%, G: 29.41%, HC: 53.65%, Az: 28.71gr<br>Sal: 1.62gr, AGS: 2.12gr, 492.16 Kcal | <b>31</b><br>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 <br>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo <br>- Patatas al horno v.1<br>- Fruta: manzana<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 10.49%, G: 40.82%, HC: 48.69%, Az: 19.60gr<br>Sal: 0.93gr, AGS: 2.79gr, 503.72 Kcal                                                              | <b>1</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 <br>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 <br>- Fruta: pera<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 14.30%, G: 24.69%, HC: 61.00%, Az: 19.71gr<br>Sal: 1.08gr, AGS: 2.14gr, 534.07 Kcal | <b>2</b><br>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1<br>- Tortilla de patatas con calabacín ta <br>- Tomate aliñado <br>- Fruta: plátano<br>- Pan integral <br><br>P: 13.98%, G: 19.25%, HC: 66.77%, Az: 26.67gr<br>Sal: 1.45gr, AGS: 1.33gr, 399.86 Kcal                                    | <b>3</b><br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas <br>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 <br>- Fruta: sandía<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 11.80%, G: 22.08%, HC: 66.12%, Az: 16.28gr<br>Sal: 1.39gr, AGS: 1.25gr, 361.63 Kcal                                                                             |
| <b>6</b><br>- Crema de calabacín y puerros<br>- Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones<br>- Arroz hervido<br>- Fruta: plátano<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 12.82%, G: 26.05%, HC: 61.13%, Az: 27.27gr<br>Sal: 0.95gr, AGS: 2.93gr, 604.25 Kcal                                                                                                                                                                                                                              | <b>7</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento<br>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín <br>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes <br>- Fruta: sandía<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 19.63%, G: 32.73%, HC: 47.64%, Az: 11.58gr<br>Sal: 1.17gr, AGS: 2.00gr, 406.82 Kcal   | <b>8</b><br>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria <br>- Arroz guisado con pollo v.1<br>- Fruta: pera<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 12.07%, G: 26.79%, HC: 61.14%, Az: 20.49gr<br>Sal: 1.10gr, AGS: 2.04gr, 463.25 Kcal                                                                                                                                                                | <b>9</b><br>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1<br>- Bacalao al horno con ajitos v.2 <br>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida<br>- Fruta: plátano<br>- Pan integral <br><br>P: 14.88%, G: 26.04%, HC: 59.08%, Az: 28.57gr<br>Sal: 2.00gr, AGS: 2.00gr, 483.09 Kcal                                                                                                 | <b>10</b><br>- Espirales con salsa de tomate v.1 <br>- Tortilla francesa al horno <br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria <br>- Fruta: manzana<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 10.89%, G: 41.69%, HC: 47.42%, Az: 17.38gr<br>Sal: 1.43gr, AGS: 3.89gr, 524.60 Kcal |
| <b>13</b><br>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1<br>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria <br>- Cus cus hervido <br>- Fruta: manzana<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 17.64%, G: 22.52%, HC: 59.83%, Az: 17.90gr<br>Sal: 1.69gr, AGS: 1.75gr, 516.64 Kcal                   | <b>14</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil <br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas <br>- Fruta: sandía<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 16.06%, G: 29.51%, HC: 54.43%, Az: 15.43gr<br>Sal: 1.18gr, AGS: 2.72gr, 571.89 Kcal | <b>15</b><br>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz <br>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 <br>- Fruta: pera<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 11.89%, G: 33.06%, HC: 55.05%, Az: 19.85gr<br>Sal: 1.04gr, AGS: 3.07gr, 460.56 Kcal                                      | <b>16</b><br>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1<br>- Tortilla de patata con cebolla ta <br>- Tomate y pepino aliñado <br>- Fruta: plátano<br>- Pan integral <br><br>P: 9.31%, G: 37.01%, HC: 53.69%, Az: 32.02gr<br>Sal: 1.58gr, AGS: 3.36gr, 453.83 Kcal                                   | <b>17</b><br>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo <br>- Salmón al limón al horno <br>- Judías verdes salteadas v.1<br>- Fruta: sandía<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 20.73%, G: 40.17%, HC: 39.10%, Az: 9.98gr<br>Sal: 1.85gr, AGS: 3.69gr, 423.30 Kcal                                                              |
| <b>20</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla <br>- Patatas gajo especiadas al horno<br>- Fruta: manzana<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 13.26%, G: 36.51%, HC: 50.22%, Az: 21.39gr<br>Sal: 1.26gr, AGS: 2.92gr, 500.03 Kcal                                                                                              | <b>21</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil <br>- Menestra de champiñones y zanahoria <br>- Fruta: pera<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 20.00%, G: 30.31%, HC: 49.69%, Az: 18.42gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.09gr, 440.68 Kcal                         | <b>22</b><br>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz y huevo duro <br>- Pasta salteada con champiñones y cebolla <br>- Fruta: pera<br><b>- Pan ecológico</b> <br><br>P: 11.09%, G: 23.47%, HC: 65.45%, Az: 17.40gr<br>Sal: 0.83gr, AGS: 1.54gr, 367.53 Kcal                                | <b>23</b><br>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo <br>- Pinchitos de pavo al horno<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria <br>- Fruta: sandía<br>- Pan integral <br><br>P: 16.09%, G: 43.07%, HC: 40.84%, Az: 12.44gr<br>Sal: 1.18gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal | <b>24</b><br>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz <br>- Macarrones con tomate y pollo <br>- Postre<br><br>P: 15.97%, G: 32.83%, HC: 51.21%, Az: 4.93gr<br>Sal: 0.93gr, AGS: 2.43gr, 330.87 Kcal                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

 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.

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