

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 16.16%, G: 22.55%, HC: 61.30%, Az: 17.15gr Sal: 1.74gr, AGS: 2.32gr, 644.65 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 17.41%, G: 23.62%, HC: 58.97%, Az: 26.87gr Sal: 2.32gr, AGS: 1.83gr, 532.20 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 8.02%, G: 24.35%, HC: 67.63%, Az: 20.30gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.73gr, 393.55 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Pollo al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 28.84%, G: 32.16%, HC: 39.00%, Az: 20.61gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.28gr, 416.53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.60%, G: 28.95%, HC: 57.45%, Az: 27.58gr Sal: 7.39gr, AGS: 2.81gr, 573.68 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.43%, G: 34.02%, HC: 48.55%, Az: 15.47gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.42gr, 454.47 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.66%, G: 27.86%, HC: 59.49%, Az: 26.65gr Sal: 1.54gr, AGS: 2.97gr, 560.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pavo al ajillo al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.42%, G: 38.67%, HC: 44.90%, Az: 18.53gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.63gr, 523.97 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Lechuga aliñada - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 16.58%, G: 35.60%, HC: 47.82%, Az: 19.86gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.39gr, 512.64 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.54%, G: 40.25%, HC: 40.22%, Az: 28.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.24gr, 490.00 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.61%, G: 27.95%, HC: 53.44%, Az: 17.61gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.95gr, 521.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.31%, G: 39.60%, HC: 46.09%, Az: 22.37gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.95gr, 387.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.88%, G: 31.25%, HC: 56.87%, Az: 15.60gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.33gr, 529.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pinchitos de pollo aliñados - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 20.48%, G: 33.15%, HC: 46.37%, Az: 16.69gr Sal: 1.74gr, AGS: 2.68gr, 497.41 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Judías verdes con tomate cherry y atún - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.29%, G: 16.88%, HC: 70.83%, Az: 22.20gr Sal: 1.12gr, AGS: 1.35gr, 399.78 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.15%, G: 41.71%, HC: 45.14%, Az: 20.85gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.03gr, 455.94 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate y queso - Rosada al horno con ajitos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.59%, G: 31.67%, HC: 53.74%, Az: 25.76gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.90gr, 555.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Magro de cerdo al ajillo - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.06%, G: 30.42%, HC: 47.52%, Az: 19.33gr Sal: 1.71gr, AGS: 5.29gr, 553.35 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pollo asado - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 18.74%, G: 40.72%, HC: 40.53%, Az: 15.49gr Sal: 1.80gr, AGS: 3.42gr, 524.74 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pizza jamon y queso - Postre - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.51%, G: 32.14%, HC: 54.35%, Az: 4.83gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.59gr, 364.94 Kcal</p>
26	27	28	29	30

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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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