

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>6</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2<br>- Patatas gajo especiadas al horno v1<br>- Fruta:naranja<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 16.54%, G: 36.78%, HC: 46.68%, Az: 15.44gr<br>Sal: 1.02gr, AGS: 2.32gr, 425.91 Kcal                          | <b>7</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2<br>- Tortilla de patata con calabacín ta v2<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 6.78%, G: 24.14%, HC: 69.08%, Az: 28.95gr<br>Sal: 0.85gr, AGS: 2.23gr, 561.84 Kcal | <b>8</b><br>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1<br>- Bacalao al horno con ajitos v3<br>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 16.10%, G: 35.53%, HC: 48.37%, Az: 15.47gr<br>Sal: 2.08gr, AGS: 2.42gr, 440.29 Kcal   | <b>9</b><br>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones<br>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 12.12%, G: 38.08%, HC: 49.80%, Az: 22.04gr<br>Sal: 1.04gr, AGS: 2.71gr, 462.45 Kcal | <b>10</b><br>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Picadillo de tomate con cebolla<br>- Fruta: kiwi<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 8.58%, G: 40.70%, HC: 50.72%, Az: 19.97gr<br>Sal: 2.95gr, AGS: 4.40gr, 718.04 Kcal                                       |
| <b>13</b><br>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín<br>- Contramuslo de pollo asado al horno v1<br>- Arroz hervido<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 12.70%, G: 25.86%, HC: 61.43%, Az: 16.46gr<br>Sal: 0.89gr, AGS: 2.44gr, 591.06 Kcal                                       | <b>14</b><br>- Pasta sin gluten con tomate<br>- Salmón al limón al horno<br>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 12.04%, G: 35.70%, HC: 52.26%, Az: 19.49gr<br>Sal: 1.34gr, AGS: 4.10gr, 553.75 Kcal                                            | <b>15</b><br>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1<br>- Tortilla de patata con cebolla ta v1<br>- Tomate y pepino aliñado v1<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 11.18%, G: 31.79%, HC: 57.02%, Az: 22.39gr<br>Sal: 1.91gr, AGS: 3.21gr, 549.66 Kcal                                 | <b>16</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1<br>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 11.77%, G: 28.15%, HC: 60.09%, Az: 28.41gr<br>Sal: 1.53gr, AGS: 2.45gr, 512.70 Kcal                           | <b>17</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 7.73%, G: 38.69%, HC: 53.58%, Az: 18.58gr<br>Sal: 1.33gr, AGS: 4.00gr, 582.28 Kcal                                  |
| <b>20</b><br>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 14.01%, G: 40.84%, HC: 45.15%, Az: 18.84gr<br>Sal: 1.07gr, AGS: 2.87gr, 455.37 Kcal | <b>21</b><br>- Pasta sin gluten con tomate y calabacín<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Crudités de zanahoria<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 8.00%, G: 37.95%, HC: 54.05%, Az: 20.42gr<br>Sal: 1.41gr, AGS: 3.76gr, 522.37 Kcal                                                          | <b>22</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2<br>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa<br>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes<br>- Fruta:naranja<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 12.73%, G: 30.46%, HC: 56.81%, Az: 15.75gr<br>Sal: 1.58gr, AGS: 2.89gr, 585.48 Kcal | <b>23</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajo<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 14.84%, G: 41.95%, HC: 43.22%, Az: 26.92gr<br>Sal: 0.90gr, AGS: 3.00gr, 483.84 Kcal                    | <b>24</b><br>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1<br>- Tortilla de patata con cebolla ta v1<br>- Tomate y pepino aliñado v1<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 12.51%, G: 31.64%, HC: 55.85%, Az: 21.84gr<br>Sal: 2.27gr, AGS: 3.24gr, 554.58 Kcal                    |
| <b>27</b><br>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1<br>- Contramuslo de pollo asado al horno v1<br>- Patatas al horno<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 17.93%, G: 29.47%, HC: 52.60%, Az: 18.21gr<br>Sal: 1.17gr, AGS: 2.10gr, 484.85 Kcal                         | <b>28</b><br>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro<br>- Huevo a la plancha<br>- Arroz hervido con tomate<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 8.73%, G: 31.03%, HC: 60.24%, Az: 20.11gr<br>Sal: 1.12gr, AGS: 3.37gr, 564.76 Kcal                                                                | <b>29</b><br>- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria<br>- Gallo al vapor<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Yogurt natural<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 17.12%, G: 42.09%, HC: 40.80%, Az: 17.07gr<br>Sal: 1.53gr, AGS: 5.54gr, 636.48 Kcal                                  | <b>30</b><br>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco<br>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones<br>- Fruta: kiwi<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 7.28%, G: 31.69%, HC: 61.03%, Az: 21.56gr<br>Sal: 2.51gr, AGS: 2.86gr, 628.89 Kcal                                                     | <b>31</b><br>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1<br>- Tortilla de patata con calabacín ta v2<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 5.90%, G: 36.23%, HC: 57.87%, Az: 31.75gr<br>Sal: 0.70gr, AGS: 2.38gr, 416.42 Kcal |

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.**