

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 28.41%, G: 23.86%, HC: 47.73%, Az: 12.79gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.02gr, 508.13 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.83 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.53%, G: 31.12%, HC: 52.35%, Az: 20.81gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.65gr, 495.47 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Limanda frita v1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y pollo v1</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.53%, G: 28.58%, HC: 58.89%, Az: 19.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.27gr, 535.16 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</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)

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