

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Huevos revueltos - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.42%, G: 35.39%, HC: 52.20%, Az: 26.23gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.41gr, 500.20 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Yogurt - Pan blanco ecológico <p>P: 17.43%, G: 25.02%, HC: 57.55%, Az: 24.86gr Sal: 1.17gr, AGS: 4.13gr, 608.02 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Croquetas de setas - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 10.79%, G: 41.82%, HC: 47.39%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 4.01gr, 619.95 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Bacalao rebozado - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 13.26%, G: 37.48%, HC: 49.25%, Az: 14.46gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.83gr, 598.77 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos sólo verdura - Croquetas de bacalao - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 7.53%, G: 34.66%, HC: 57.82%, Az: 25.69gr Sal: 0.74gr, AGS: 3.42gr, 569.57 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Tortilla francesa - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 10.38%, G: 39.26%, HC: 50.36%, Az: 27.95gr Sal: 0.66gr, AGS: 3.43gr, 466.88 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maiz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate y queso - Hamburguesa vegetal al horno - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maiz - Yogurt - Pan blanco ecológico <p>P: 12.85%, G: 37.77%, HC: 49.38%, Az: 24.95gr Sal: 1.72gr, AGS: 6.60gr, 693.32 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos con verduras - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 11.48%, G: 38.12%, HC: 50.39%, Az: 26.53gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.61gr, 491.29 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fingers de queso al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maiz y huevo duro - Yogurt - Pan blanco ecológico <p>P: 13.71%, G: 42.50%, HC: 43.79%, Az: 24.38gr Sal: 2.62gr, AGS: 9.08gr, 668.17 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Hamburguesa vegetal al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 7.58%, G: 32.11%, HC: 60.31%, Az: 18.96gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.32gr, 496.00 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún v1 - Croquetas de setas - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maiz y huevo duro - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 13.55%, G: 44.07%, HC: 42.39%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.80gr, 578.70 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.51%, G: 34.04%, HC: 51.44%, Az: 18.95gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.88gr, 533.95 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Yogurt - Pan blanco ecológico <p>P: 19.38%, G: 36.64%, HC: 43.98%, Az: 20.15gr Sal: 2.90gr, AGS: 3.85gr, 523.89 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.04%, G: 39.16%, HC: 46.80%, Az: 16.89gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.76gr, 460.04 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Yogurt - Pan blanco ecológico <p>P: 10.79%, G: 36.57%, HC: 52.64%, Az: 24.11gr Sal: 0.92gr, AGS: 5.41gr, 669.00 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura - Fingers de queso al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 10.87%, G: 33.53%, HC: 55.60%, Az: 18.76gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.58gr, 459.95 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Merluza frita - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.49%, G: 37.85%, HC: 45.65%, Az: 21.24gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.85gr, 628.14 Kcal</p>	<p>1</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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