

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.19%, G: 25.99%, HC: 51.82%, Az: 20.11gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.92gr, 534.32 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Pimientos de colores salteados con tomate</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Croquetas de setas</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 10.79%, G: 41.82%, HC: 47.39%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 4.01gr, 619.95 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Bacalao rebozado</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.26%, G: 37.48%, HC: 49.25%, Az: 14.46gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.83gr, 598.77 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Croquetas de bacalao</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.03%, G: 37.46%, HC: 55.51%, Az: 24.06gr Sal: 1.89gr, AGS: 3.39gr, 516.22 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pollo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.81%, G: 31.72%, HC: 55.47%, Az: 29.18gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.25gr, 431.60 Kcal</p>	<p><b>9</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:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.70%, G: 41.38%, HC: 44.92%, Az: 22.52gr Sal: 1.89gr, AGS: 6.55gr, 684.32 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos con verduras</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.48%, G: 38.12%, HC: 50.39%, Az: 26.53gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.61gr, 491.29 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.71%, G: 42.50%, HC: 43.79%, Az: 24.38gr Sal: 2.62gr, AGS: 9.08gr, 668.17 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 550.60 Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Croquetas de setas</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.55%, G: 44.07%, HC: 42.39%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.80gr, 578.70 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Pollo al horno con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 34.10%, HC: 51.21%, Az: 20.03gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.02gr, 553.31 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.38%, G: 36.64%, HC: 43.98%, Az: 20.15gr Sal: 2.90gr, AGS: 3.85gr, 523.89 Kcal</p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p><b>29</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, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.22%, G: 38.92%, HC: 46.86%, Az: 19.36gr Sal: 1.11gr, AGS: 5.20gr, 595.30 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Fingers de queso al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.52%, G: 36.75%, HC: 51.72%, Az: 17.91gr Sal: 3.15gr, AGS: 4.59gr, 416.95 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro.</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.49%, G: 37.85%, HC: 45.65%, Az: 21.24gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.85gr, 628.14 Kcal</p>	<p><b>1</b></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.