

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo (sin tomate)</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: 21.04%, G: 28.40%, HC: 50.56%, Az: 19.68gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.65gr, 646.47 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín (sin tomate)</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Pimientos de colores salteados (sin tomate)</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.15%, G: 38.51%, HC: 45.33%, Az: 19.01gr Sal: 2.72gr, AGS: 2.59gr, 522.62 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta sin gluten salteada con champiñones</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 24.77%, G: 17.44%, HC: 57.79%, Az: 26.62gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.18gr, 533.80 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria (sin tomate)</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Pepino aliñado</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.55%, G: 32.51%, HC: 52.95%, Az: 9.72gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.00gr, 451.77 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.59%, G: 30.96%, HC: 53.44%, Az: 20.56gr Sal: 3.28gr, AGS: 1.92gr, 422.24 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 ajo, aove y sal</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: 13.51%, G: 30.51%, HC: 55.98%, Az: 14.47gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.52gr, 510.37 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento (sin tomate)</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Pepino con aceitunas</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 22.20%, G: 36.54%, HC: 41.26%, Az: 11.29gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.38gr, 429.12 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta sin gluten salteada con ternera y queso</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 25.14%, G: 34.91%, HC: 39.96%, Az: 18.17gr Sal: 1.65gr, AGS: 6.26gr, 668.47 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.77%, G: 32.30%, HC: 51.93%, Az: 25.38gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.38gr, 568.26 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta sin gluten salteada con zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Contramuslo de pollo al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.62%, G: 20.93%, HC: 58.45%, Az: 18.95gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.90gr, 443.47 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín (sin tomate)</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Pepino aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.18%, G: 36.40%, HC: 45.42%, Az: 14.76gr Sal: 2.76gr, AGS: 2.56gr, 463.83 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 con salsa de zanahoria, cebolla y pimiento al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.33%, G: 33.90%, HC: 53.78%, Az: 20.37gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.11gr, 532.00 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>- Pasta sin gluten salteada con atún</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.08%, G: 43.48%, HC: 41.44%, Az: 12.36gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.93gr, 591.38 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Magro de cerdo al ajillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.17%, G: 38.55%, HC: 48.27%, Az: 19.02gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.94gr, 575.16 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 44.74%, HC: 40.43%, Az: 26.95gr Sal: 0.89gr, AGS: 4.25gr, 441.00 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento (sin tomate)</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Pepino aliñado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.29%, G: 29.94%, HC: 48.78%, Az: 17.96gr Sal: 2.15gr, AGS: 2.94gr, 432.85 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 (sin tomate)</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.49%, G: 33.28%, HC: 50.23%, Az: 17.30gr Sal: 5.90gr, AGS: 2.33gr, 434.09 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo (sin tomate)</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.00%, G: 39.13%, HC: 44.87%, Az: 18.91gr Sal: 1.16gr, AGS: 5.53gr, 721.70 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Calabacín y berenjenas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.61%, G: 42.28%, HC: 41.11%, Az: 17.40gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.57gr, 498.12 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta sin gluten salteada con calabacín y queso</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.92%, G: 36.13%, HC: 51.95%, Az: 19.22gr Sal: 1.29gr, AGS: 4.33gr, 668.42 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.