

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pollo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.59%, G: 35.64%, HC: 49.77%, Az: 13.75gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.46gr, 449.33 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.21%, G: 28.94%, HC: 49.85%, Az: 27.36gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.54gr, 494.46 Kcal</p>	<p><b>4</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>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.01%, G: 30.86%, HC: 52.13%, Az: 7.85gr Sal: 2.38gr, AGS: 3.13gr, 564.24 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate y pollo</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.81%, G: 43.78%, HC: 40.40%, Az: 21.12gr Sal: 1.81gr, AGS: 4.71gr, 650.18 Kcal</p>	<p><b>6</b></p>
<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.15%, G: 31.00%, HC: 52.85%, Az: 7.69gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.52gr, 638.59 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate y berenjena</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro.</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.37%, G: 33.58%, HC: 49.05%, Az: 6.78gr Sal: 1.57gr, AGS: 4.15gr, 644.66 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla francesa a mano</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 18.13%, G: 24.15%, HC: 57.72%, Az: 19.93gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.12gr, 399.12 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.56%, G: 34.41%, HC: 46.02%, Az: 15.76gr Sal: 2.03gr, AGS: 2.63gr, 428.88 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Magro de cerdo con tomate</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.11%, G: 30.50%, HC: 47.39%, Az: 15.41gr Sal: 1.81gr, AGS: 3.44gr, 619.74 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.39%, G: 37.06%, HC: 49.55%, Az: 4.05gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.09gr, 606.23 Kcal</p>	<p><b>19</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 calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 13.95%, G: 34.57%, HC: 51.47%, Az: 20.72gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.67gr, 492.45 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.90%, G: 34.83%, HC: 47.27%, Az: 7.64gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.54gr, 603.42 Kcal</p>
<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</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)

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