

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 13.49%, G: 35.68%, HC: 50.84%, Az: 19.03gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.77gr, 507.79 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 11.52%, G: 50.95%, HC: 37.53%, Az: 18.19gr Sal: 0.99gr, AGS: 3.37gr, 494.29 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Mahi mahi al horno con ajitos - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 14.23%, G: 34.51%, HC: 51.25%, Az: 20.43gr Sal: 1.11gr, AGS: 5.96gr, 648.32 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla francesa - Picadillo de tomate con pimientos rojo y verde - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 11.29%, G: 46.09%, HC: 42.62%, Az: 13.53gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.66gr, 452.16 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Pasta de arroz con tomate, calabacín y queso - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 9.13%, G: 34.09%, HC: 56.79%, Az: 25.80gr Sal: 0.81gr, AGS: 5.29gr, 600.72 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Lomo de atún encebollado - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 13.87%, G: 30.21%, HC: 55.92%, Az: 20.18gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.38gr, 508.33 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con magro de cerdo - Fruta: sandía - Pan sin gluten <p>P: 13.44%, G: 30.68%, HC: 55.88%, Az: 8.91gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.37gr, 515.30 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata, calabaza y zanahoria - Abadejo al horno con tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 13.99%, G: 24.76%, HC: 61.24%, Az: 24.64gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.44gr, 661.44 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 12.25%, G: 34.86%, HC: 52.89%, Az: 20.42gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.18gr, 506.04 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de arroz con tomate y ternera - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 11.77%, G: 37.68%, HC: 50.55%, Az: 15.94gr Sal: 1.34gr, AGS: 4.08gr, 554.89 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Arroz blanco hervido - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 15.98%, G: 32.05%, HC: 51.97%, Az: 16.99gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.89gr, 577.70 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Tortilla de patatas con calabacín - Ensalada de zanahoria y col - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 7.72%, G: 43.23%, HC: 49.05%, Az: 24.09gr Sal: 0.65gr, AGS: 3.74gr, 551.91 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Pasta de arroz con tomate y calabacín - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 6.07%, G: 30.29%, HC: 63.64%, Az: 29.42gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.72gr, 508.52 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza - Gallo al horno con salsa de tomate - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 18.61%, G: 28.25%, HC: 53.14%, Az: 18.19gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.15gr, 490.28 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con rosada - Fruta: sandía - Pan sin gluten <p>P: 10.63%, G: 24.35%, HC: 65.02%, Az: 11.48gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.16gr, 518.75 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta fresca - Pan sin gluten <p>P: 10.94%, G: 38.24%, HC: 50.83%, Az: 17.65gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.25gr, 359.26 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Bacalao al horno con ajitos - Ensalada de lechuga, zanahoria, palmito y maíz - Fruta fresca - Pan sin gluten <p>P: 7.82%, G: 42.00%, HC: 50.18%, Az: 13.31gr Sal: 1.95gr, AGS: 3.97gr, 621.20 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y arroz con pollo, patata, calabaza y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan sin gluten <p>P: 12.48%, G: 26.79%, HC: 60.72%, Az: 16.51gr Sal: 1.98gr, AGS: 3.23gr, 660.84 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Pizza jamon y queso (sin gluten, sin lactosa) - Natillas de chocolate - Pan sin gluten <p>P: 13.50%, G: 40.58%, HC: 45.92%, Az: 2.66gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.85gr, 451.03 Kcal</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

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