

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria vegetal - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 14.40%, G: 37.67%, HC: 47.93%, Az: 19.30gr Sal: 3.05gr, AGS: 3.25gr, 581.22 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Hummus con crudités de zanahoria - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 9.58%, G: 38.78%, HC: 51.64%, Az: 21.97gr Sal: 1.67gr, AGS: 2.57gr, 438.65 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Mahi mahi al horno con ajitos - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 13.52%, G: 36.90%, HC: 49.59%, Az: 23.18gr Sal: 1.43gr, AGS: 6.50gr, 673.08 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 ecológico <p>P: 13.65%, G: 41.09%, HC: 45.26%, Az: 13.64gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.31gr, 449.84 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.62%, G: 28.29%, HC: 59.09%, Az: 35.16gr Sal: 2.66gr, AGS: 4.57gr, 643.66 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 ecológico <p>P: 15.97%, G: 25.74%, HC: 58.29%, Az: 20.29gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.03gr, 506.01 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con verduras - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 11.51%, G: 25.67%, HC: 62.82%, Az: 14.38gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.96gr, 554.86 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos vegetal - Abadejo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 16.20%, G: 24.83%, HC: 58.97%, Az: 25.15gr Sal: 2.53gr, AGS: 2.21gr, 567.91 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 ecológico <p>P: 14.37%, G: 30.35%, HC: 55.28%, Az: 20.53gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.83gr, 503.72 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Espirales con tomate - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 10.44%, G: 28.89%, HC: 60.67%, Az: 16.09gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.09gr, 460.55 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento y tomate al horno - Cus cus hervido - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.56%, G: 31.01%, HC: 56.42%, Az: 19.34gr Sal: 3.22gr, AGS: 2.75gr, 593.33 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 ecológico <p>P: 9.68%, G: 39.07%, HC: 51.26%, Az: 24.20gr Sal: 0.93gr, AGS: 3.39gr, 549.59 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con tomate y calabacín - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 10.83%, G: 17.54%, HC: 71.63%, Az: 30.59gr Sal: 1.89gr, AGS: 1.68gr, 522.73 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza (sin pollo) - Gallo frito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.45%, G: 31.84%, HC: 52.72%, Az: 17.20gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.25gr, 562.84 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 ecológico <p>P: 12.67%, G: 19.99%, HC: 67.34%, Az: 11.59gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.81gr, 516.43 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Hamburguesa vegetal al horno - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 9.19%, G: 33.91%, HC: 56.90%, Az: 18.74gr Sal: 0.92gr, AGS: 1.82gr, 386.28 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 ecológico <p>P: 9.56%, G: 38.30%, HC: 52.15%, Az: 13.42gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.62gr, 618.88 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas vegetal con patata y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.56%, G: 26.96%, HC: 58.48%, Az: 16.78gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.83gr, 571.82 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Pizza 4 quesos - Natillas de chocolate - Pan ecológico <p>P: 17.31%, G: 36.83%, HC: 45.86%, Az: 3.37gr Sal: 1.98gr, AGS: 6.10gr, 526.51 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.