

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 ecológico <p>P: 15.58%, G: 31.23%, HC: 53.19%, Az: 19.14gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.42gr, 505.47 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 ecológico <p>P: 13.71%, G: 46.31%, HC: 39.98%, Az: 18.30gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.02gr, 491.97 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 integral <p>P: 15.79%, G: 31.20%, HC: 53.01%, Az: 20.78gr Sal: 1.43gr, AGS: 5.78gr, 641.49 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: pera - 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 con pollo, patata y zanahoria - Abadejo al horno con tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 16.98%, G: 26.44%, HC: 56.59%, Az: 24.79gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.18gr, 510.46 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 salsa de tomate y ternera - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 11.74%, G: 28.82%, HC: 59.44%, Az: 16.31gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.35gr, 493.67 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus hervido - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 18.51%, G: 27.29%, HC: 54.20%, Az: 17.05gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.51gr, 600.10 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 - Gallo frito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.87%, G: 25.09%, HC: 58.03%, Az: 17.11gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.55gr, 506.04 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 - Pavo al ajillo al horno - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.13%, G: 41.30%, HC: 44.57%, Az: 18.01gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.41gr, 452.18 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 con pollo, patata y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.34%, G: 28.64%, HC: 56.02%, Az: 16.70gr Sal: 2.24gr, AGS: 2.82gr, 519.84 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Pizza 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.