

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Berenjena, calabacín, pimiento y cebolla al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.72%, G: 33.83%, HC: 54.45%, Az: 15.38gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.72gr, 586.01 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Lomo de atun encebollado</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.20%, G: 29.15%, HC: 54.65%, Az: 30.96gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.23gr, 478.50 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cazuela de fideos con bacalao.</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.73%, G: 22.72%, HC: 61.55%, Az: 20.98gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.66gr, 413.62 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Albóndigas vegetales con salsa de zanahoria y cebolla al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.88%, G: 29.56%, HC: 60.56%, Az: 21.08gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.79gr, 585.76 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento</li> <li>- Estofado de verduras con patata, tomate, judías verdes y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.96%, G: 30.12%, HC: 58.91%, Az: 17.26gr Sal: 1.17gr, AGS: 1.96gr, 434.42 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de tomate, pimiento rojo y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.91%, G: 43.21%, HC: 43.88%, Az: 18.07gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.12gr, 462.18 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.70%, G: 31.93%, HC: 55.36%, Az: 22.84gr Sal: 2.22gr, AGS: 2.96gr, 626.32 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 26.13%, HC: 59.82%, Az: 23.49gr Sal: 2.65gr, AGS: 2.68gr, 508.68 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo y arroz</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Picadillo de tomate con pimientos rojo y verde</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.38%, G: 28.13%, HC: 58.49%, Az: 17.42gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.39gr, 566.57 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Rosada con salsa de zanahoria y cebolla al horno</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.43%, G: 41.81%, HC: 44.76%, Az: 25.00gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.30gr, 473.10 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.80%, G: 34.99%, HC: 49.21%, Az: 15.05gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.03gr, 473.70 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con zanahoria y guisantes</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.24%, G: 22.08%, HC: 59.67%, Az: 26.54gr Sal: 2.80gr, AGS: 2.15gr, 523.36 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.69%, G: 25.65%, HC: 63.66%, Az: 20.28gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.73gr, 484.34 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.30%, G: 28.90%, HC: 56.79%, Az: 18.56gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.17gr, 557.65 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria vegetal</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.04%, G: 31.22%, HC: 53.74%, Az: 20.79gr Sal: 7.86gr, AGS: 3.03gr, 669.65 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.15%, G: 25.03%, HC: 60.83%, Az: 16.48gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.57gr, 476.30 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.56%, G: 39.33%, HC: 49.11%, Az: 18.40gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.80gr, 469.45 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Tortilla de patatas con guisantes rehogados</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.44%, G: 42.08%, HC: 43.48%, Az: 16.94gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.83gr, 494.61 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos vegetal</li> <li>- Merluza al horno con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.82%, G: 35.92%, HC: 48.26%, Az: 21.19gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.55gr, 625.86 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></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)

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