

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	31	1
<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos y fideos con calabaza - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.63%, G: 33.96%, HC: 51.41%, Az: 15.94gr Sal: 2.38gr, AGS: 3.42gr, 634.68 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Pavo en salsa - Menestra de judías verdes con coliflor hervida - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 17.55%, G: 38.32%, HC: 44.12%, Az: 20.69gr Sal: 1.02gr, AGS: 3.22gr, 466.82 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Nugget de pescado - Patatas fritas - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 10.49%, G: 26.41%, HC: 63.10%, Az: 22.30gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.39gr, 589.90 Kcal</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y champiñones - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 13.77%, G: 37.16%, HC: 49.07%, Az: 29.89gr Sal: 1.10gr, AGS: 5.29gr, 708.37 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Zanahorias baby cocidas - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 13.42%, G: 34.10%, HC: 52.48%, Az: 17.71gr Sal: 2.42gr, AGS: 3.04gr, 553.38 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con garbanzos - Rosada al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 18.65%, G: 24.82%, HC: 56.54%, Az: 22.59gr Sal: 3.12gr, AGS: 3.75gr, 508.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín - Pinchitos de pollo al horno - Arroz blanco salteado - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.45%, G: 34.21%, HC: 51.34%, Az: 19.06gr Sal: 0.63gr, AGS: 3.29gr, 572.58 Kcal</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 18.61%, G: 29.51%, HC: 51.88%, Az: 15.94gr Sal: 5.74gr, AGS: 2.96gr, 613.09 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 12.43%, G: 37.00%, HC: 50.57%, Az: 14.69gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.80gr, 682.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Bacalao al horno con ajo y perejil - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 15.47%, G: 45.71%, HC: 38.82%, Az: 25.73gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.70gr, 549.06 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fingers de queso al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 12.74%, G: 33.76%, HC: 53.51%, Az: 20.07gr Sal: 2.19gr, AGS: 5.69gr, 624.03 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y fideos - Merluza empanada al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 19.72%, G: 31.15%, HC: 49.14%, Az: 15.80gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.66gr, 453.05 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Rosada al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 16.46%, G: 32.31%, HC: 51.23%, Az: 21.52gr Sal: 3.06gr, AGS: 4.52gr, 578.78 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Pinchitos de pavo al horno - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.81%, G: 32.99%, HC: 51.20%, Az: 18.66gr Sal: 2.42gr, AGS: 3.05gr, 513.94 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con ternera, tomate y queso - Boquerones fritos - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.73%, G: 38.95%, HC: 46.32%, Az: 17.99gr Sal: 4.54gr, AGS: 5.34gr, 712.43 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellas con pollo, patata y zanahoria - Contramuslo de pollo asado al horno - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y palmito - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 21.47%, G: 22.83%, HC: 55.70%, Az: 18.94gr Sal: 6.54gr, AGS: 2.05gr, 544.81 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.22%, G: 32.18%, HC: 52.59%, Az: 21.10gr Sal: 2.40gr, AGS: 3.44gr, 605.79 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga y tomate - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 16.39%, G: 34.85%, HC: 48.76%, Az: 21.57gr Sal: 1.10gr, AGS: 4.96gr, 618.31 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos, patata y calabaza - Abadejo en salsa verde - Patatas a lo pobre al horno - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.71%, G: 32.37%, HC: 51.91%, Az: 18.13gr Sal: 7.70gr, AGS: 3.24gr, 659.94 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 13.59%, G: 41.95%, HC: 44.46%, Az: 22.93gr Sal: 1.19gr, AGS: 7.21gr, 685.21 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Rosada al horno con aove y perejil - Arroz hervido con calabacín y berenjena - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 13.19%, G: 16.09%, HC: 70.72%, Az: 18.46gr Sal: 2.69gr, AGS: 2.33gr, 660.47 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos y fideos - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.20%, G: 36.27%, HC: 48.53%, Az: 18.50gr Sal: 2.25gr, AGS: 3.15gr, 619.15 Kcal</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustaceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

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.