

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>5</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2<br>- Patatas gajo especiadas al horno v1<br>- Fruta:naranja<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr<br>Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal                             | <b>10</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr<br>Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal  | <b>11</b><br>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1<br>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito<br>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr<br>Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal | <b>12</b><br>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones<br>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr<br>Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal | <b>13</b><br>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Picadillo de tomate con cebolla<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr<br>Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal          |
| <b>16</b><br>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín<br>- Contramuslo de pollo asado al horno v1<br>- Cus cus hervido<br>- Fruta:naranja<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr<br>Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal                                        | <b>17</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Crudités de zanahoria<br>- Fruta: plátano<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr<br>Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal             | <b>18</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr<br>Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal                                         | <b>19</b><br>- Sopa minestrone con fideos<br>- Bacalao al horno con ajitos v3<br>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr<br>Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal                                           | <b>20</b><br>- Potaje de garbanzos con espinacas<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr<br>Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal                  |
| <b>23</b><br>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr<br>Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal    | <b>24</b><br>- Espirales con salsa de tomate v.1<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Ensalada de zanahoria y col<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr<br>Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal                                             | <b>25</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2<br>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:naranja<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr<br>Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal                 | <b>26</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr<br>Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal                            | <b>27</b><br>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1<br>- Tortilla de patatas con calabacín v2<br>- Tomate y pepino aliñado v1<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr<br>Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal |
| <b>30</b><br>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1<br>- Salmón al limón al horno<br>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr<br>Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal | <b>31</b><br>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2<br>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr<br>Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal | <b>1</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr<br>Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal                                      | <b>2</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Tomate aliñado<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr<br>Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal                                       | <b>3</b><br>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y pimiento v1<br>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr<br>Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 Kcal           |

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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

# Menú Enero 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla  
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2  
- Patatas gajo especiadas al horno v1  
- Fruta:naranja  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr  
Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal

10

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2  
- Tortilla de patata con cebolla ta v1  
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr  
Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal

11

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1  
- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito  
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr  
Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal

12

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones  
- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria  
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr  
Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal

13

- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1  
- Tortilla francesa al horno  
- Picadillo de tomate con cebolla  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr  
Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal

16

- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín  
- Contramuslo de pollo asado al horno v1  
- Cus cus hervido  
- Fruta:naranja  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr  
Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal

17

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1  
- Tortilla de patata con cebolla ta v1  
- Crudités de zanahoria  
- Fruta: plátano  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr  
Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal

18

- Arroz hervido con tomate  
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2  
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr  
Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal

19

- Sopa minestrone con fideos  
- Bacalao al horno con ajitos v3  
- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr  
Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal

20

- Potaje de garbanzos con espinacas  
- Tortilla francesa  
- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr  
Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal

23

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1  
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2  
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr  
Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal

24

- Espirales con salsa de tomate v.1  
- Tortilla francesa al horno  
- Ensalada de zanahoria y col  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr  
Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal

25

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2  
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa  
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  
- Fruta:naranja  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr  
Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal

26

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla  
- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito  
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr  
Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal

27

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1  
- Tortilla de patatas con calabacín ta v2  
- Tomate y pepino aliñado v1  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr  
Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal

30

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1  
- Salmón al limón al horno  
- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr  
Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal

31

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2  
- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3  
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr  
Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal

1

- Arroz hervido con tomate  
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2  
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr  
Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal

2

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1  
- Tortilla de patata con cebolla ta v1  
- Tomate aliñado  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr  
Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro  
- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr  
Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 Kcal

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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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



# Menú Enero 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.

10

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

**Recomendación cena:**  
Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.

11

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca.

12

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Sopa de verduras con arroz. Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.

13

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.

16

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.

17

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

**Recomendación cena:**  
Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras.

18

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Crema de verduras y hamburguesa de pollo con espinacas.

19

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

**Recomendación cena:**  
Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.

20

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.

23

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Sopa de arroz y pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.

24

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

**Recomendación cena:**  
Boquerones fritos y picadillo de tomate. Fruta fresca.

25

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Verduras gratinadas y tortilla de queso. Fruta fresca.

26

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

**Recomendación cena:**  
Berenjena rellena de atún y verduras con mozzarella. Fruta fresca.

27

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Fajitas integrales con pollo y pimientos de colores. Fruta fresca.

30

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Tortilla de patata y champiñones gratinados. Fruta fresca.

31

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

**Recomendación cena:**  
Sopa de fideos y hamburguesa de pescado. Fruta fresca.

1

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Crema de puerros y cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.

2

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.

**Recomendación cena:**  
Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.

3

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa.

**Recomendación cena:**  
Sopa de verduras con arroz y lubina al horno con patata asada. Fruta fresca.

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>9</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2<br>- Patatas gajo especiadas al horno v1<br>- Fruta:naranja<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 16.26%, G: 36.21%, HC: 47.52%, Az: 15.38gr<br>Sal: 1.00gr, AGS: 2.33gr, 432.61 Kcal                             | <b>10</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta rojo v2<br>- Tortilla de patata con cebolla ta v1<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 7.86%, G: 33.04%, HC: 59.10%, Az: 24.43gr<br>Sal: 1.76gr, AGS: 4.12gr, 684.57 Kcal | <b>11</b><br>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1<br>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito<br>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 19.03%, G: 33.40%, HC: 47.56%, Az: 16.36gr<br>Sal: 1.22gr, AGS: 2.21gr, 486.28 Kcal | <b>12</b><br>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones<br>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 11.75%, G: 34.48%, HC: 53.76%, Az: 29.65gr<br>Sal: 1.04gr, AGS: 2.80gr, 506.85 Kcal | <b>13</b><br>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Picadillo de tomate con cebolla<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 8.08%, G: 39.27%, HC: 52.64%, Az: 23.70gr<br>Sal: 2.95gr, AGS: 4.38gr, 607.49 Kcal                     |
| <b>16</b><br>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín<br>- Contramuslo de pollo asado al horno v1<br>- Arroz hervido<br>- Fruta:naranja<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 13.33%, G: 26.68%, HC: 59.99%, Az: 14.18gr<br>Sal: 0.89gr, AGS: 2.49gr, 581.46 Kcal                                          | <b>17</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1<br>- Tortilla de patata con cebolla ta v1<br>- Crudités de zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 10.68%, G: 36.20%, HC: 53.12%, Az: 32.20gr<br>Sal: 2.11gr, AGS: 4.43gr, 681.07 Kcal                 | <b>18</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 11.90%, G: 34.92%, HC: 53.18%, Az: 16.41gr<br>Sal: 1.11gr, AGS: 3.11gr, 560.23 Kcal                                         | <b>19</b><br>- Sopa minestrone con arroz<br>- Bacalao al horno con ajitos v3<br>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 14.68%, G: 25.10%, HC: 60.22%, Az: 26.62gr<br>Sal: 2.06gr, AGS: 1.85gr, 468.59 Kcal                                            | <b>20</b><br>- Potaje de garbanzos con espinacas<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 11.18%, G: 48.13%, HC: 40.69%, Az: 20.25gr<br>Sal: 2.04gr, AGS: 5.10gr, 665.86 Kcal                     |
| <b>23</b><br>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 14.01%, G: 40.84%, HC: 45.15%, Az: 18.84gr<br>Sal: 1.07gr, AGS: 2.87gr, 455.37 Kcal    | <b>24</b><br>- Pasta sin gluten con tomate<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Ensalada de zanahoria y col<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 7.26%, G: 44.10%, HC: 48.64%, Az: 19.31gr<br>Sal: 1.79gr, AGS: 4.74gr, 594.51 Kcal                                                           | <b>25</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta rojo v2<br>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:naranja<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 12.02%, G: 32.98%, HC: 55.00%, Az: 16.29gr<br>Sal: 1.58gr, AGS: 3.16gr, 596.38 Kcal            | <b>26</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 14.28%, G: 41.58%, HC: 44.14%, Az: 27.61gr<br>Sal: 0.95gr, AGS: 3.13gr, 503.99 Kcal                            | <b>27</b><br>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1<br>- Tortilla de patatas con calabacín ta v2<br>- Tomate y pepino aliñado v1<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 12.91%, G: 21.98%, HC: 65.11%, Az: 18.93gr<br>Sal: 1.37gr, AGS: 1.26gr, 388.65 Kcal |
| <b>30</b><br>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1<br>- Salmón al limón al horno<br>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 18.65%, G: 30.64%, HC: 50.71%, Az: 17.62gr<br>Sal: 1.19gr, AGS: 3.05gr, 427.64 Kcal | <b>31</b><br>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2<br>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 10.96%, G: 40.95%, HC: 48.09%, Az: 20.19gr<br>Sal: 0.78gr, AGS: 2.44gr, 469.02 Kcal        | <b>1</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas<br>- Fruta:pera<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 13.00%, G: 28.75%, HC: 58.25%, Az: 21.30gr<br>Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 551.54 Kcal                                      | <b>2</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1<br>- Tortilla de patata con cebolla ta v1<br>- Tomate aliñado<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 11.13%, G: 35.00%, HC: 53.87%, Az: 29.17gr<br>Sal: 2.26gr, AGS: 4.14gr, 652.28 Kcal                                    | <b>3</b><br>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro<br>- Pasta sin gluten con tomate y calabacín<br>- Fruta:manzana<br>- Pan sin gluten<br><br>P: 8.41%, G: 35.44%, HC: 56.16%, Az: 19.34gr<br>Sal: 1.27gr, AGS: 3.64gr, 500.47 Kcal                       |

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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 19.06%, G: 34.27%, HC: 46.67%, Az: 15.55gr<br/>Sal: 1.09gr, AGS: 2.06gr, 383.00 Kcal</p>                             | <b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz integral, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 7.11%, G: 33.86%, HC: 59.03%, Az: 24.85gr<br/>Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 626.46 Kcal</p> | <b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 21.69%, G: 31.47%, HC: 46.84%, Az: 16.53gr<br/>Sal: 1.30gr, AGS: 1.94gr, 436.67 Kcal</p> | <b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr<br/>Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal</p> | <b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integral con tomate y champiñones</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.55%, G: 39.02%, HC: 49.42%, Az: 24.96gr<br/>Sal: 2.88gr, AGS: 3.81gr, 548.69 Kcal</p>                   |
| <b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 17.91%, G: 29.42%, HC: 52.67%, Az: 14.35gr<br/>Sal: 0.96gr, AGS: 2.14gr, 448.85 Kcal</p>                                        | <b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.94%, G: 35.06%, HC: 53.01%, Az: 32.37gr<br/>Sal: 2.19gr, AGS: 4.16gr, 631.46 Kcal</p>                          | <b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.75%, G: 54.03%, HC: 30.22%, Az: 16.33gr<br/>Sal: 2.94gr, AGS: 3.16gr, 365.52 Kcal</p>                                        | <b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr<br/>Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal</p>                                           | <b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.51%, G: 47.82%, HC: 39.67%, Az: 20.42gr<br/>Sal: 2.12gr, AGS: 4.83gr, 616.25 Kcal</p>                  |
| <b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.35%, G: 39.56%, HC: 44.09%, Az: 19.01gr<br/>Sal: 1.15gr, AGS: 2.60gr, 405.76 Kcal</p>    | <b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integral con tomate</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.92%, G: 38.06%, HC: 50.02%, Az: 18.74gr<br/>Sal: 1.82gr, AGS: 3.78gr, 545.35 Kcal</p>                                                                  | <b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz integral, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.91%, G: 33.93%, HC: 54.16%, Az: 16.71gr<br/>Sal: 1.66gr, AGS: 2.81gr, 538.27 Kcal</p>   | <b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr<br/>Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal</p>                            | <b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.52%, G: 18.02%, HC: 66.46%, Az: 19.10gr<br/>Sal: 1.46gr, AGS: 0.99gr, 339.04 Kcal</p> |
| <b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 21.75%, G: 28.02%, HC: 50.23%, Az: 17.79gr<br/>Sal: 1.27gr, AGS: 2.78gr, 378.03 Kcal</p> | <b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.94%, G: 39.69%, HC: 47.37%, Az: 20.36gr<br/>Sal: 0.86gr, AGS: 2.17gr, 419.41 Kcal</p>              | <b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 17.57%, G: 44.97%, HC: 37.46%, Az: 21.22gr<br/>Sal: 3.04gr, AGS: 2.54gr, 356.83 Kcal</p>                                     | <b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr<br/>Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>                                       | <b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 32.66%, HC: 54.92%, Az: 22.16gr<br/>Sal: 1.56gr, AGS: 3.15gr, 469.06 Kcal</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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr<br/>Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal</p>                          | <b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr<br/>Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal</p> | <b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.37%, G: 34.73%, HC: 46.90%, Az: 18.14gr<br/>Sal: 0.99gr, AGS: 2.55gr, 531.44 Kcal</p> | <b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Estofado de verduras con tomate, champiñones y judías verdes</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 9.41%, G: 39.51%, HC: 51.08%, Az: 31.10gr<br/>Sal: 1.61gr, AGS: 3.41gr, 524.32 Kcal</p> | <b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr<br/>Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal</p>             |
| <b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Verduras al curry con berenjenas, calabacín y pimiento</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.98%, G: 34.50%, HC: 55.53%, Az: 13.37gr<br/>Sal: 2.74gr, AGS: 2.18gr, 419.70 Kcal</p>                      | <b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr<br/>Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal</p>                 | <b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr<br/>Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal</p>                        | <b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos (sin pollo)</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.39%, G: 23.09%, HC: 60.52%, Az: 27.15gr<br/>Sal: 2.13gr, AGS: 1.58gr, 406.78 Kcal</p>                                        | <b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr<br/>Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal</p>                     |
| <b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr<br/>Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal</p> | <b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr<br/>Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal</p>                                                    | <b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Espárragos verdes salteados</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.14%, G: 31.88%, HC: 58.98%, Az: 14.94gr<br/>Sal: 2.09gr, AGS: 2.62gr, 530.97 Kcal</p>         | <b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr<br/>Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal</p>                                     | <b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr<br/>Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal</p> |
| <b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.71%, G: 35.83%, HC: 45.45%, Az: 17.63gr<br/>Sal: 1.25gr, AGS: 3.36gr, 420.48 Kcal</p>        | <b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Albondigas vegetales al horno con aove</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.29%, G: 36.50%, HC: 56.21%, Az: 19.81gr<br/>Sal: 0.87gr, AGS: 2.36gr, 403.74 Kcal</p>              | <b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr<br/>Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal</p>                     | <b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr<br/>Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>                                             | <b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr<br/>Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 Kcal</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>3</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>4</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>5</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>6</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr<br/>Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal</p>                             | <p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr<br/>Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal</p>  | <p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr<br/>Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal</p> | <p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr<br/>Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal</p> | <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr<br/>Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal</p>          |
| <p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr<br/>Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal</p>                                        | <p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr<br/>Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal</p>             | <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr<br/>Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal</p>                                         | <p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr<br/>Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal</p>                                           | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr<br/>Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal</p>                  |
| <p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr<br/>Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal</p>    | <p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr<br/>Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal</p>                                             | <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con perejil, cebolla y ajo</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.26%, G: 33.19%, HC: 49.55%, Az: 15.34gr<br/>Sal: 1.07gr, AGS: 3.28gr, 610.04 Kcal</p>  | <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr<br/>Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal</p>                            | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr<br/>Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal</p> |
| <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr<br/>Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal</p> | <p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr<br/>Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal</p> | <p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr<br/>Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal</p>                                      | <p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr<br/>Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>                                       | <p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr<br/>Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 Kcal</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla  
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2  
- Patatas gajo especiadas al horno v1  
- Fruta:naranja  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr  
Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal

10

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2  
- Pavo al horno  
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.17%, G: 36.39%, HC: 52.43%, Az: 21.71gr  
Sal: 1.18gr, AGS: 3.14gr, 622.68 Kcal

11

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1  
- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito  
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr  
Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal

12

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones  
- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria  
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr  
Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal

13

- Pasta sin gluten con tomate y champiñones  
- Magro de cerdo al ajillo  
- Picadillo de tomate con cebolla  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.10%, G: 36.87%, HC: 50.03%, Az: 23.64gr  
Sal: 2.73gr, AGS: 4.01gr, 585.24 Kcal

16

- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín  
- Contramuslo de pollo asado al horno v1  
- Arroz hervido  
- Fruta:naranja  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 15.08%, G: 24.41%, HC: 60.51%, Az: 14.23gr  
Sal: 0.96gr, AGS: 2.13gr, 534.10 Kcal

17

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1  
- Cinta de lomo de cerdo al horno  
- Crudités de zanahoria  
- Fruta: plátano  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 17.45%, G: 33.00%, HC: 49.54%, Az: 30.46gr  
Sal: 2.15gr, AGS: 3.13gr, 576.18 Kcal

18

- Arroz hervido con tomate  
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2  
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr  
Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal

19

- Sopa minestrone con arroz  
- Bacalao al horno con ajitos v3  
- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 17.08%, G: 22.10%, HC: 60.82%, Az: 26.79gr  
Sal: 2.15gr, AGS: 1.58gr, 418.98 Kcal

20

- Potaje de garbanzos con espinacas  
- Pavo al horno  
- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.95%, G: 47.93%, HC: 38.12%, Az: 20.44gr  
Sal: 1.76gr, AGS: 4.00gr, 640.90 Kcal

23

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1  
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2  
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr  
Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal

24

- Pasta sin gluten con tomate  
- Pollo asado  
- Ensalada de zanahoria y col  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.52%, G: 39.94%, HC: 47.54%, Az: 19.56gr  
Sal: 1.54gr, AGS: 3.68gr, 545.95 Kcal

25

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2  
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa  
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  
- Fruta:naranja  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr  
Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal

26

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla  
- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito  
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr  
Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal

27

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1  
- Pinchitos de pavo al horno  
- Tomate y pepino aliñado v1  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 17.30%, G: 35.54%, HC: 47.15%, Az: 19.35gr  
Sal: 1.69gr, AGS: 2.26gr, 497.10 Kcal

30

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo.  
- Salmón al limón al horno  
- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 21.48%, G: 31.78%, HC: 46.74%, Az: 18.16gr  
Sal: 1.22gr, AGS: 3.13gr, 477.23 Kcal

31

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2  
- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3  
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr  
Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal

1

- Arroz hervido con tomate  
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2  
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas  
- Fruta:pera  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr  
Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal

2

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1  
- Contramuslo de pollo al limón  
- Tomate aliñado  
- Fruta: plátano  
- Pan de trigo integral

P: 21.35%, G: 24.30%, HC: 54.35%, Az: 26.70gr  
Sal: 1.57gr, AGS: 2.09gr, 493.14 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y maíz  
- Pasta sin gluten con tomate y calabacín  
- Fruta:manzana  
- **Pan de trigo ecológico**

P: 7.25%, G: 31.21%, HC: 61.54%, Az: 19.39gr  
Sal: 0.93gr, AGS: 2.23gr, 413.11 Kcal

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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>5</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2<br>- Patatas gajo especiadas al horno v1<br>- Fruta:naranja<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr<br>Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal                             | <b>10</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr<br>Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal  | <b>11</b><br>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1<br>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito<br>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr<br>Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal | <b>12</b><br>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones<br>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr<br>Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal | <b>13</b><br>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Picadillo de tomate con cebolla<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr<br>Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal          |
| <b>16</b><br>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín<br>- Contramuslo de pollo asado al horno v1<br>- Cus cus hervido<br>- Fruta:naranja<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr<br>Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal                                        | <b>17</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Crudités de zanahoria<br>- Fruta: plátano<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr<br>Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal             | <b>18</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr<br>Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal                                         | <b>19</b><br>- Sopa minestrone con fideos<br>- Bacalao al horno con ajitos v3<br>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr<br>Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal                                           | <b>20</b><br>- Potaje de garbanzos con espinacas<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr<br>Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal                  |
| <b>23</b><br>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1<br>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr<br>Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal    | <b>24</b><br>- Espirales con salsa de tomate v.1<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Ensalada de zanahoria y col<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr<br>Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal                                             | <b>25</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta v2<br>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:naranja<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr<br>Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal                 | <b>26</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr<br>Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal                            | <b>27</b><br>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1<br>- Tortilla de patatas con calabacín v2<br>- Tomate y pepino aliñado v1<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr<br>Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal |
| <b>30</b><br>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1<br>- Salmón al limón al horno<br>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr<br>Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal | <b>31</b><br>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2<br>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr<br>Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal | <b>1</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas<br>- Fruta:pera<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr<br>Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal                                      | <b>2</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Tomate aliñado<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral<br><br>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr<br>Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal                                       | <b>3</b><br>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro<br>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1<br>- Fruta:manzana<br><b>- Pan de trigo ecológico</b><br><br>P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr<br>Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 Kcal            |

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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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

| Lunes                                                                                                                                                                                                                   | Martes                                                                                                                                                                                                                   | Miércoles                                                                                                                                                                                                                       | Jueves                                                                                                                                                                                                                        | Viernes                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>                                                                                                                                                                                            |
| <b>9</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Pollo al horno<br>- Patatas gajo especiadas al horno v1<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                                                | <b>10</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b> | <b>11</b><br>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1<br>- Pavo en salsa de ajo y romero<br>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>     | <b>12</b><br>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones<br>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral | <b>13</b><br>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Picadillo de tomate con cebolla<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>          |
| P: 29.90%, G: 29.61%, HC: 40.50%, Az: 15.77gr<br>Sal: 1.38gr, AGS: 2.16gr, 438.60 Kcal                                                                                                                                  | P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr<br>Sal: 1.83gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal                                                                                                                                    | P: 17.71%, G: 27.98%, HC: 54.32%, Az: 16.63gr<br>Sal: 1.13gr, AGS: 1.36gr, 388.90 Kcal                                                                                                                                          | P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr<br>Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal                                                                                                                                        | P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr<br>Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal                                                                                                              |
| <b>16</b><br>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín<br>- Contramuslo de pollo asado al horno v1<br>- Cus cus hervido<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                                 | <b>17</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Crudités de zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                  | <b>18</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Habitas baby salteadas con cebolla<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                                              | <b>19</b><br>- Sopa minestrone con fideos<br>- Pollo al ajillo<br>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral                                                          | <b>20</b><br>- Potaje de garbanzos con espinacas<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                  |
| P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr<br>Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal                                                                                                                                  | P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr<br>Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal                                                                                                                                   | P: 8.35%, G: 34.40%, HC: 57.25%, Az: 18.18gr<br>Sal: 1.08gr, AGS: 2.85gr, 512.75 Kcal                                                                                                                                           | P: 19.15%, G: 28.88%, HC: 51.97%, Az: 27.66gr<br>Sal: 1.13gr, AGS: 2.33gr, 456.27 Kcal                                                                                                                                        | P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr<br>Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal                                                                                                              |
| <b>23</b><br>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1<br>- Pavo al horno<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                                  | <b>24</b><br>- Espirales con salsa de tomate v.1<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Ensalada de zanahoria y col<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                                                  | <b>25</b><br>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2<br>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa<br>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b> | <b>26</b><br>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla<br>- Jamoncitos de pollo al horno<br>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral                                            | <b>27</b><br>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1<br>- Tortilla de patatas con calabacín v2<br>- Tomate y pepino aliñado v1<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b> |
| P: 12.67%, G: 47.21%, HC: 40.12%, Az: 19.19gr<br>Sal: 1.06gr, AGS: 2.86gr, 457.04 Kcal                                                                                                                                  | P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr<br>Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal                                                                                                                                   | P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr<br>Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal                                                                                                                                          | P: 19.47%, G: 40.38%, HC: 40.15%, Az: 28.33gr<br>Sal: 1.16gr, AGS: 3.32gr, 487.75 Kcal                                                                                                                                        | P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr<br>Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal                                                                                                              |
| <b>30</b><br>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1<br>- Tortilla francesa<br>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b> | <b>31</b><br>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2<br>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3<br>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>      | <b>1</b><br>- Arroz hervido con tomate<br>- Pollo al horno<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>                                                     | <b>2</b><br>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1<br>- Tortilla de patata con cebolla v1<br>- Tomate aliñado<br>- Fruta: plátano<br>- Pan de trigo integral                                       | <b>3</b><br>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro<br>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan de trigo ecológico</b>            |
| P: 15.27%, G: 37.85%, HC: 46.88%, Az: 17.85gr<br>Sal: 1.59gr, AGS: 3.05gr, 405.43 Kcal                                                                                                                                  | P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr<br>Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal                                                                                                                                   | P: 23.46%, G: 23.90%, HC: 52.64%, Az: 21.69gr<br>Sal: 1.60gr, AGS: 2.32gr, 557.53 Kcal                                                                                                                                          | P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr<br>Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal                                                                                                                                        | P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr<br>Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 Kcal                                                                                                              |

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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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