

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 14.42gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.34gr, 432.30 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.68 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 11.32gr Sal: 2.99gr, AGS: 2.71gr, 446.38 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 13.16gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.33gr, 544.80 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 15.20gr Sal: 1.52gr, AGS: 4.76gr, 461.92 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 13.59gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.99gr, 446.27 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.72%, G: 24.75%, HC: 53.53%, Az: 25.62gr Sal: 4.03gr, AGS: 2.19gr, 487.13 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 16.02gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.41gr, 464.35 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 22.34gr Sal: 1.77gr, AGS: 6.19gr, 530.39 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 17.22gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.92gr, 447.26 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 12.35gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.67gr, 461.48 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Espirales con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 15.32gr Sal: 1.96gr, AGS: 4.10gr, 449.30 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 24.90gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.45gr, 439.67 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 11.26gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.49gr, 471.84 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 13.94gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.98gr, 424.03 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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



# Menú Marzo 2026

## Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de cebolla morada. Queso fresco. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza. Pavo al horno con especias. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de quinoa, aguacate, cherrys y dados de pavo. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizzas de calabacín con tomate, atún y queso. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crudités de verduras (zanahoria, pimientos, pepino) con humus. Queso fresco. Fruta fresca-</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de garbanzos con brotes tiernos, tomates cherry y queso feta. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rebanada de pan integral con rodajas de tomate, pavo y queso. Fruta fresca -</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo con puré de patatas y brócoli hervido. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria, jamón cocido y huevo revuelto. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bastones de calabaza en air fryer con taquitos de jamón serrano y huevo a la parrilla. Fruta fresca-</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales con huevo y aguacate. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de guisantes con huevo, cebollita y jamón. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Parrillada de verduras gratinadas. Hamburguesa de ternera casera. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con cherrys, maíz, queso fresco y huevo duro. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rodajas de patata cocida con pulpo y pimentón. fruta fresca-</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga y tomate. Pinchitos de pollo aliñados. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de champiñones, cebolla y orégano. Solomillo de pavo a la parrilla. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ñoquis en air fryer con atún y salsa de yogur casera. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tomates asados con lubina al horno. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate y tiras de pollo aliñado. Fruta fresca-</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**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

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 41.69gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.09gr, 670.47 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 22.38gr Sal: 1.35gr, AGS: 4.01gr, 554.46 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 39.90gr Sal: 1.51gr, AGS: 4.00gr, 728.17 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 23.73gr Sal: 3.42gr, AGS: 4.15gr, 725.75 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 18.03gr Sal: 4.20gr, AGS: 3.15gr, 621.63 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 19.71gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.95gr, 686.72 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 22.90gr Sal: 2.01gr, AGS: 5.94gr, 648.21 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 22.41gr Sal: 2.41gr, AGS: 4.20gr, 656.73 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.72%, G: 24.75%, HC: 53.53%, Az: 38.50gr Sal: 5.93gr, AGS: 3.22gr, 742.06 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 24.00gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.31gr, 701.82 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 42.14gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.79gr, 607.19 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 24.78gr Sal: 2.25gr, AGS: 7.46gr, 689.92 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 24.42gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.41gr, 590.16 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 16.70gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.71gr, 637.91 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 19.75gr Sal: 2.80gr, AGS: 4.17gr, 626.14 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 42.58gr Sal: 1.65gr, AGS: 3.68gr, 671.42 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Espirales con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 21.92gr Sal: 2.07gr, AGS: 4.10gr, 500.63 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 36.21gr Sal: 1.58gr, AGS: 3.78gr, 564.44 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 20.00gr Sal: 2.12gr, AGS: 5.42gr, 755.36 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 25.73gr Sal: 1.58gr, AGS: 7.19gr, 740.72 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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



# Menú Marzo 2026

## Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de cebolla morada. Queso fresco. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza. Pavo al horno con especias. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de quinoa, aguacate, cherrys y dados de pavo. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizzas de calabacín con tomate, atún y queso. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crudités de verduras (zanahoria, pimientos, pepino) con humus. Queso fresco. Fruta fresca-</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de garbanzos con brotes tiernos, tomates cherry y queso feta. Fruta fresca-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rebanada de pan integral con rodajas de tomate, pavo y queso. Fruta fresca -</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo con puré de patatas y brócoli hervido. Fruta fresca-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria, jamón cocido y huevo revuelto. Fruta fresca-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bastones de calabaza en air fryer con taquitos de jamón serrano y huevo a la parrilla. Fruta fresca-</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales con huevo y aguacate. Fruta fresca-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de guisantes con huevo, cebollita y jamón. Fruta fresca-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Parrillada de verduras gratinadas. Hamburguesa de ternera casera. Fruta fresca-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con cherrys, maíz, queso fresco y huevo duro. Fruta fresca-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rodajas de patata cocida con pulpo y pimentón. fruta fresca-</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga y tomate. Pinchitos de pollo aliñados. Fruta fresca-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de champiñones, cebolla y orégano. Solomillo de pavo a la parrilla. Fruta fresca-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ñoquis en air fryer con atún y salsa de yogur casera. Fruta fresca-</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tomates asados con lubina al horno. Fruta fresca-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate y tiras de pollo aliñado. Fruta fresca-</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**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

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 54.54gr Sal: 2.51gr, AGS: 2.86gr, 855.39 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 24.77gr Sal: 1.76gr, AGS: 5.27gr, 710.25 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 51.06gr Sal: 1.87gr, AGS: 4.77gr, 896.93 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 26.96gr Sal: 4.44gr, AGS: 5.93gr, 919.27 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 20.51gr Sal: 5.34gr, AGS: 4.62gr, 798.33 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 24.12gr Sal: 2.24gr, AGS: 4.16gr, 956.04 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 28.06gr Sal: 2.85gr, AGS: 8.73gr, 883.95 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 26.20gr Sal: 3.44gr, AGS: 5.98gr, 888.23 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.72%, G: 24.75%, HC: 53.53%, Az: 51.39gr Sal: 7.63gr, AGS: 4.18gr, 989.17 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 30.82gr Sal: 1.73gr, AGS: 4.54gr, 861.11 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 56.18gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.71gr, 807.49 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 29.58gr Sal: 3.04gr, AGS: 9.41gr, 875.94 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 34.50gr Sal: 3.19gr, AGS: 5.92gr, 899.69 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 18.09gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.49gr, 832.77 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 22.25gr Sal: 3.92gr, AGS: 6.85gr, 802.16 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 53.71gr Sal: 2.07gr, AGS: 4.54gr, 842.32 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Espirales con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 23.81gr Sal: 2.55gr, AGS: 5.31gr, 600.52 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 49.07gr Sal: 2.61gr, AGS: 6.44gr, 811.72 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 22.16gr Sal: 2.94gr, AGS: 7.34gr, 1010.07 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 27.10gr Sal: 1.68gr, AGS: 7.96gr, 844.69 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

**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
<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de cebolla morada. Queso fresco. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza. Pavo al horno con especias. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de quinoa, aguacate, cherrys y dados de pavo. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizzas de calabacín con tomate, atún y queso. Fruta fresca-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crudités de verduras (zanahoria, pimientos, pepino) con humus. Queso fresco. Fruta fresca-</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de garbanzos con brotes tiernos, tomates cherry y queso feta. Fruta fresca-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rebanada de pan integral con rodajas de tomate, pavo y queso. Fruta fresca -</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo con puré de patatas y brócoli hervido. Fruta fresca-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria, jamón cocido y huevo revuelto. Fruta fresca-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Bastones de calabaza en air fryer con taquitos de jamón serrano y huevo a la parrilla. Fruta fresca-</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales con huevo y aguacate. Fruta fresca-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de guisantes con huevo, cebollita y jamón. Fruta fresca-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Parrillada de verduras gratinadas. Hamburguesa de ternera casera. Fruta fresca-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con cherrys, maíz, queso fresco y huevo duro. Fruta fresca-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rodajas de patata cocida con pulpo y pimentón. fruta fresca-</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga y tomate. Pinchitos de pollo aliñados. Fruta fresca-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de champiñones, cebolla y orégano. Solomillo de pavo a la parrilla. Fruta fresca-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ñoquis en air fryer con atún y salsa de yogur casera. Fruta fresca-</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogur natural con cereales integrales no azucarados-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tomates asados con lubina al horno. Fruta fresca-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate y tiras de pollo aliñado. Fruta fresca-</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**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

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 20.95%, G: 20.74%, HC: 58.31%, Az: 29.47gr Sal: 1.47gr, AGS: 1.70gr, 508.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 8.93%, G: 34.40%, HC: 56.67%, Az: 22.05gr Sal: 2.80gr, AGS: 4.47gr, 533.34 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.71%, G: 36.78%, HC: 50.51%, Az: 29.03gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.05gr, 542.64 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.93%, G: 38.70%, HC: 49.36%, Az: 16.17gr Sal: 1.72gr, AGS: 3.59gr, 569.04 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.82%, G: 29.41%, HC: 56.77%, Az: 12.74gr Sal: 3.07gr, AGS: 2.83gr, 493.74 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.31%, G: 26.06%, HC: 59.63%, Az: 14.58gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.45gr, 592.16 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.10%, G: 34.25%, HC: 55.64%, Az: 15.55gr Sal: 1.66gr, AGS: 4.87gr, 504.58 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.62%, G: 33.64%, HC: 51.73%, Az: 14.33gr Sal: 1.80gr, AGS: 3.07gr, 497.63 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone - vegetal</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 19.59%, G: 27.34%, HC: 53.08%, Az: 28.83gr Sal: 4.12gr, AGS: 2.19gr, 484.68 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.52%, G: 33.57%, HC: 52.90%, Az: 17.44gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.53gr, 511.71 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.92%, G: 27.51%, HC: 57.57%, Az: 29.54gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.01gr, 456.37 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.47%, G: 36.14%, HC: 52.39%, Az: 23.18gr Sal: 1.89gr, AGS: 6.31gr, 575.30 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con pollo</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.45%, G: 36.28%, HC: 50.27%, Az: 21.91gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.06gr, 482.42 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 16.05%, G: 27.17%, HC: 56.79%, Az: 11.03gr Sal: 0.95gr, AGS: 1.91gr, 462.62 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con verduras</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 16.62%, G: 37.49%, HC: 45.89%, Az: 14.21gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.65gr, 495.12 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.79%, G: 32.50%, HC: 52.71%, Az: 29.81gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.57gr, 494.97 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.26%, G: 34.21%, HC: 52.54%, Az: 16.24gr Sal: 2.13gr, AGS: 4.90gr, 521.49 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de rosada</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.92%, G: 34.19%, HC: 49.89%, Az: 26.47gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.52gr, 471.67 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.29%, G: 31.77%, HC: 52.95%, Az: 12.58gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.57gr, 523.29 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.54%, G: 35.36%, HC: 51.10%, Az: 15.36gr Sal: 0.92gr, AGS: 4.10gr, 471.39 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de tofu al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.06%, G: 21.11%, HC: 62.84%, Az: 28.29gr Sal: 1.27gr, AGS: 1.86gr, 440.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 31.40%, HC: 57.47%, Az: 13.40gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.15gr, 407.94 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Falafel</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.70%, G: 36.99%, HC: 46.31%, Az: 337.61gr Sal: 10.66gr, AGS: 91.99gr, 10398.27 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.68 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz salteado con calabaza</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.43%, G: 26.77%, HC: 62.79%, Az: 11.02gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.63gr, 462.74 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.12%, G: 27.85%, HC: 63.03%, Az: 15.43gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.25gr, 576.81 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Pasta con tomate y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.16%, G: 30.86%, HC: 56.98%, Az: 14.73gr Sal: 1.46gr, AGS: 4.14gr, 428.10 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.48%, G: 41.20%, HC: 44.32%, Az: 14.95gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.76gr, 340.17 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone - vegetal</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 8.57%, G: 27.57%, HC: 63.85%, Az: 28.97gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.61gr, 364.07 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.47%, G: 42.88%, HC: 47.65%, Az: 17.77gr Sal: 0.69gr, AGS: 2.97gr, 436.52 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Tofu en salsa</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.02%, G: 31.44%, HC: 59.54%, Az: 29.31gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.16gr, 404.07 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 22.34gr Sal: 1.77gr, AGS: 6.19gr, 530.39 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.16%, G: 39.16%, HC: 50.68%, Az: 18.20gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.84gr, 394.86 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Tofu salteado con zanahoria, pimiento, calabacín y cebolla</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.47%, G: 26.74%, HC: 61.79%, Az: 10.12gr Sal: 0.48gr, AGS: 1.27gr, 378.64 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 12.35gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.67gr, 461.48 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</li> <li>- Guisantes salteados con cebolla</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.52%, G: 32.27%, HC: 58.21%, Az: 30.82gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.36gr, 455.26 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Pasta con tomate y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.16%, G: 30.67%, HC: 56.16%, Az: 13.91gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.56gr, 439.68 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz sólo verdura.</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 21.98%, HC: 63.89%, Az: 27.91gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.74gr, 449.17 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 8.26%, G: 32.00%, HC: 59.74%, Az: 13.47gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.69gr, 463.34 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 13.94gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.98gr, 424.03 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.58%, G: 30.54%, HC: 59.89%, Az: 14.61gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.10gr, 459.69 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.68 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 11.32gr Sal: 2.99gr, AGS: 2.71gr, 446.38 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 13.16gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.33gr, 544.80 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos y remolacha (no queso)</li> <li>- Pasta con tomate y pollo</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.08%, G: 27.72%, HC: 60.20%, Az: 14.57gr Sal: 1.33gr, AGS: 1.78gr, 406.02 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 13.59gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.99gr, 446.27 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.72%, G: 24.75%, HC: 53.53%, Az: 25.62gr Sal: 4.03gr, AGS: 2.19gr, 487.13 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 16.02gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.41gr, 464.35 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Pasta con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.49%, G: 28.46%, HC: 57.05%, Az: 9.83gr Sal: 1.55gr, AGS: 2.91gr, 508.93 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 17.22gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.92gr, 447.26 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla francesa a mano</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.03%, G: 37.55%, HC: 44.43%, Az: 11.55gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.98gr, 440.72 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Pasta con tomate y atún</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.15%, G: 31.12%, HC: 56.73%, Az: 15.31gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.70gr, 423.54 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de rosada con patata y pasta maravilla</li> <li>- Tortilla francesa a mano</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.17%, G: 32.77%, HC: 50.06%, Az: 24.10gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.76gr, 418.91 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga y pepino</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.65%, G: 34.39%, HC: 49.96%, Az: 11.39gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.12gr, 487.04 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Calabaza asada</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 35.16%, HC: 51.53%, Az: 15.17gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.42gr, 425.61 Kcal</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuzes / 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.

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.46%, G: 29.91%, HC: 62.63%, Az: 14.63gr Sal: 1.33gr, AGS: 1.74gr, 406.11 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Brócoli con patata hervida</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.53%, G: 32.83%, HC: 52.65%, Az: 12.57gr Sal: 1.68gr, AGS: 2.19gr, 447.48 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.11%, G: 26.78%, HC: 60.11%, Az: 11.18gr Sal: 2.78gr, AGS: 1.76gr, 409.66 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 13.16gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.33gr, 544.80 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos y remolacha (no queso)</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate.</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.07%, G: 35.84%, HC: 57.10%, Az: 12.86gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.05gr, 374.30 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.52%, G: 27.51%, HC: 50.98%, Az: 13.06gr Sal: 1.58gr, AGS: 1.95gr, 441.21 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone - vegetal</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.32%, G: 27.43%, HC: 51.25%, Az: 27.51gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.11gr, 433.23 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 26.00%, G: 23.89%, HC: 50.11%, Az: 13.77gr Sal: 1.28gr, AGS: 1.35gr, 377.05 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.94%, G: 27.08%, HC: 61.98%, Az: 9.11gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.96gr, 469.06 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con pollo</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.35%, G: 31.55%, HC: 54.10%, Az: 20.70gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.59gr, 379.86 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Coliflor con patata hervida</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 37.46%, HC: 49.23%, Az: 12.36gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.71gr, 489.13 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y atún</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.90%, G: 28.95%, HC: 60.15%, Az: 14.67gr Sal: 1.72gr, AGS: 1.83gr, 400.61 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de rosada</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.47%, G: 27.84%, HC: 49.69%, Az: 24.45gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.92gr, 406.16 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga y pepino</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.65%, G: 34.39%, HC: 49.96%, Az: 11.39gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.12gr, 487.04 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Rollitos de primavera</li> <li>- Calabaza asada</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.33%, G: 19.94%, HC: 66.73%, Az: 14.33gr Sal: 1.58gr, AGS: 1.25gr, 365.91 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.92%, G: 24.92%, HC: 55.16%, Az: 26.80gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.89gr, 467.49 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 14.42gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.34gr, 432.30 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.68 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 11.32gr Sal: 2.99gr, AGS: 2.71gr, 446.38 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.12%, G: 27.85%, HC: 63.03%, Az: 15.43gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.25gr, 576.81 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Pasta con tomate y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.16%, G: 30.86%, HC: 56.98%, Az: 14.73gr Sal: 1.46gr, AGS: 4.14gr, 428.10 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 13.59gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.99gr, 446.27 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone - vegetal</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.32%, G: 27.43%, HC: 51.25%, Az: 27.51gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.11gr, 433.23 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.47%, G: 42.88%, HC: 47.65%, Az: 17.77gr Sal: 0.69gr, AGS: 2.97gr, 436.52 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.31%, G: 31.67%, HC: 53.03%, Az: 27.77gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.27gr, 433.68 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 22.34gr Sal: 1.77gr, AGS: 6.19gr, 530.39 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.16%, G: 39.16%, HC: 50.68%, Az: 18.20gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.84gr, 394.86 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 12.35gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.67gr, 461.48 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Espirales con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 15.32gr Sal: 1.96gr, AGS: 4.10gr, 449.30 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de rosada con patata y pasta maravilla</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 24.90gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.45gr, 439.67 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 8.26%, G: 32.00%, HC: 59.74%, Az: 13.47gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.69gr, 463.34 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 13.94gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.98gr, 424.03 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 14.42gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.34gr, 432.30 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.68 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 11.32gr Sal: 2.99gr, AGS: 2.71gr, 446.38 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.87%, G: 22.32%, HC: 59.81%, Az: 11.33gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.91gr, 512.18 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 15.20gr Sal: 1.52gr, AGS: 4.76gr, 461.92 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 13.59gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.99gr, 446.27 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone - vegetal</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.32%, G: 27.43%, HC: 51.25%, Az: 27.51gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.11gr, 433.23 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.47%, G: 42.88%, HC: 47.65%, Az: 17.77gr Sal: 0.69gr, AGS: 2.97gr, 436.52 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 22.34gr Sal: 1.77gr, AGS: 6.19gr, 530.39 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.16%, G: 39.16%, HC: 50.68%, Az: 18.20gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.84gr, 394.86 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 12.35gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.67gr, 461.48 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Espirales con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 15.32gr Sal: 1.96gr, AGS: 4.10gr, 449.30 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 24.90gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.45gr, 439.67 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 11.26gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.49gr, 471.84 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 13.94gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.98gr, 424.03 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

**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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: judías blancas guisadas</li> <li>- Sin f/s: pollo al horno</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.27%, G: 34.87%, HC: 45.86%, Az: 16.60gr Sal: 0.99gr, AGS: 4.34gr, 529.81 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: ensalada de lechuga, atún, maíz, pepino y aceitunas</li> <li>- Sin f/s: pasta con verduras, aove y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.10%, G: 30.59%, HC: 56.31%, Az: 16.56gr Sal: 1.08gr, AGS: 4.95gr, 501.57 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: crema de puerros</li> <li>- Sin f/s: merluza al horno</li> <li>- Sin f/s: patatas gajo al horno</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.84%, G: 38.84%, HC: 43.31%, Az: 19.34gr Sal: 1.02gr, AGS: 4.50gr, 481.49 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: lentejas guisadas</li> <li>- Tortilla de patata sin cebolla (d)</li> <li>- Pepino con aceitunas</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.68%, G: 39.42%, HC: 44.90%, Az: 17.21gr Sal: 2.56gr, AGS: 5.21gr, 571.17 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: ensalada de lechuga, pepino, huevo duro y aceitunas</li> <li>- Sin f/s: bacaladilla al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.79%, G: 43.73%, HC: 40.49%, Az: 13.35gr Sal: 1.24gr, AGS: 5.94gr, 605.14 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: crema de calabacín</li> <li>- Sin f/s: cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.24%, G: 31.32%, HC: 52.44%, Az: 16.80gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.24gr, 534.54 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: ensalada de lechuga, pepino, brotes tierno y queso fresco</li> <li>- Sin f/s: pasta con carne picada de pollo, calabacín y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.29%, G: 36.06%, HC: 47.65%, Az: 15.73gr Sal: 1.03gr, AGS: 7.11gr, 478.88 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: cazuela de fideos con limanda</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Sin f/s: ensalada de lechuga, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.85%, G: 42.25%, HC: 37.89%, Az: 15.21gr Sal: 1.27gr, AGS: 4.82gr, 422.12 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: sopa de fideos</li> <li>- Sin f/s: salmón al horno</li> <li>- Sin f/s: patatas al horno</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 22.37%, G: 29.98%, HC: 47.65%, Az: 14.71gr Sal: 4.49gr, AGS: 4.35gr, 567.80 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: puchero con garbanzos, calabaza y pollo</li> <li>- Tortilla de patata sin cebolla (d)</li> <li>- Pepino aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.60%, G: 35.60%, HC: 47.80%, Az: 17.51gr Sal: 2.68gr, AGS: 4.52gr, 516.91 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: crema de calabaza</li> <li>- Sin f/s: pollo al horno</li> <li>- Sin f/s: patatas gajo al horno</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.00%, G: 36.43%, HC: 45.57%, Az: 17.73gr Sal: 1.05gr, AGS: 4.19gr, 472.94 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: ensalada de lechuga, pepino y huevo duro</li> <li>- Sin f/s: pasta con verduras, aove y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.72%, G: 34.74%, HC: 51.54%, Az: 15.05gr Sal: 1.10gr, AGS: 5.96gr, 529.42 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: sopa de verduras con pollo</li> <li>- Tortilla de patata sin cebolla (d)</li> <li>- Pepino con aceitunas</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.01%, G: 38.70%, HC: 46.29%, Az: 17.46gr Sal: 2.51gr, AGS: 5.25gr, 581.91 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Sin f/s: bacalao al horno</li> <li>- Calabacín al horno</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.49%, G: 39.03%, HC: 44.48%, Az: 13.81gr Sal: 1.11gr, AGS: 4.84gr, 542.40 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: lentejas guisadas</li> <li>- Omelet</li> <li>- Sin f/s: ensalada de lechuga, pepino y aceitunas</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.33%, G: 31.85%, HC: 45.82%, Az: 16.59gr Sal: 1.17gr, AGS: 4.71gr, 443.74 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: crema de puerros</li> <li>- Sin f/s: merluza al horno</li> <li>- Sin f/s: patatas al horno</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.95%, G: 39.49%, HC: 42.56%, Az: 19.25gr Sal: 1.02gr, AGS: 4.49gr, 472.69 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: ensalada de lechuga, pepino, huevo duro y aceitunas</li> <li>- Sin f/s: pasta con atún, verduras y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.30%, G: 38.66%, HC: 48.04%, Az: 14.76gr Sal: 1.05gr, AGS: 6.81gr, 559.41 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: sopa de verduras con rosada</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.00%, G: 35.86%, HC: 44.14%, Az: 17.04gr Sal: 1.35gr, AGS: 5.20gr, 479.24 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Sin f/s: pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.43%, G: 32.18%, HC: 50.39%, Az: 14.23gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.61gr, 472.42 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin f/s: judías blancas guisadas</li> <li>- Tortilla de patata sin cebolla (d)</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.56%, G: 36.08%, HC: 49.36%, Az: 17.66gr Sal: 2.49gr, AGS: 6.69gr, 615.09 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.82%, G: 34.40%, HC: 55.77%, Az: 20.63gr Sal: 2.71gr, AGS: 4.35gr, 485.98 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Brócoli con patata hervida</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.53%, G: 32.83%, HC: 52.65%, Az: 12.57gr Sal: 1.68gr, AGS: 2.19gr, 447.48 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.11%, G: 26.78%, HC: 60.11%, Az: 11.18gr Sal: 1.28gr, AGS: 1.76gr, 409.66 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 13.16gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.33gr, 544.80 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.10%, G: 34.25%, HC: 54.65%, Az: 14.13gr Sal: 1.58gr, AGS: 4.75gr, 457.22 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.52%, G: 27.51%, HC: 50.98%, Az: 13.06gr Sal: 1.58gr, AGS: 1.95gr, 441.21 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone - vegetal</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 21.32%, G: 27.43%, HC: 51.25%, Az: 27.51gr Sal: 4.05gr, AGS: 2.11gr, 433.23 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 26.00%, G: 23.89%, HC: 50.11%, Az: 13.77gr Sal: 1.28gr, AGS: 1.35gr, 377.05 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.56%, G: 34.74%, HC: 54.70%, Az: 21.62gr Sal: 1.61gr, AGS: 5.24gr, 491.22 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con pollo</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.35%, G: 31.55%, HC: 54.10%, Az: 20.70gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.59gr, 379.86 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Coliflor con patata hervida</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 37.46%, HC: 49.23%, Az: 12.36gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.71gr, 489.13 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.49%, G: 32.35%, HC: 55.16%, Az: 14.68gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.83gr, 437.41 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de rosada</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.47%, G: 27.84%, HC: 49.69%, Az: 24.45gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.92gr, 406.16 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta y cebolla al horno.</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 11.26gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.49gr, 471.84 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Rollitos de primavera</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.09%, G: 20.24%, HC: 64.68%, Az: 13.10gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.81gr, 364.33 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>P: 21.21%, G: 29.30%, HC: 49.49%, Az: 29.24gr Sal: 0.76gr, AGS: 1.95gr, 386.38 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Arroz con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>P: 7.99%, G: 36.06%, HC: 55.95%, Az: 13.38gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.27gr, 393.11 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>P: 13.95%, G: 39.44%, HC: 46.62%, Az: 27.64gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.97gr, 479.70 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> </ul> <p>P: 10.38%, G: 42.73%, HC: 46.89%, Az: 15.54gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.67gr, 331.80 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz salteado con calabaza</li> <li>- Mandarina</li> </ul> <p>P: 9.84%, G: 29.27%, HC: 60.89%, Az: 10.97gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.63gr, 417.70 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> </ul> <p>P: 15.26%, G: 27.72%, HC: 57.03%, Az: 13.11gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.33gr, 499.76 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Arroz con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> </ul> <p>P: 10.66%, G: 34.62%, HC: 54.72%, Az: 14.05gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.69gr, 423.38 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>P: 14.22%, G: 47.15%, HC: 38.63%, Az: 14.90gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.76gr, 295.13 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone - vegetal</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>P: 21.75%, G: 29.69%, HC: 48.56%, Az: 27.36gr Sal: 3.82gr, AGS: 2.07gr, 392.28 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>P: 8.69%, G: 47.53%, HC: 43.78%, Az: 17.72gr Sal: 0.47gr, AGS: 2.97gr, 391.48 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>P: 16.34%, G: 30.06%, HC: 53.61%, Az: 28.07gr Sal: 0.71gr, AGS: 1.89gr, 363.97 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Arroz con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> </ul> <p>P: 12.05%, G: 36.80%, HC: 51.15%, Az: 21.30gr Sal: 1.56gr, AGS: 6.12gr, 491.90 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con pollo</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>P: 14.53%, G: 40.28%, HC: 45.19%, Az: 20.44gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.94gr, 390.02 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate</li> <li>- Naranja</li> </ul> <p>P: 17.62%, G: 29.56%, HC: 52.81%, Az: 9.56gr Sal: 0.65gr, AGS: 1.79gr, 370.22 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> </ul> <p>P: 16.13%, G: 50.50%, HC: 33.37%, Az: 13.01gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.40gr, 301.74 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</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: plátano</li> </ul> <p>P: 16.06%, G: 35.68%, HC: 48.26%, Az: 28.34gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.45gr, 402.57 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz con tomate, atún y queso</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>P: 11.17%, G: 35.69%, HC: 53.14%, Az: 14.28gr Sal: 1.78gr, AGS: 4.63gr, 421.17 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de rosada</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>P: 17.47%, G: 37.87%, HC: 44.67%, Az: 25.00gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.40gr, 379.27 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>P: 19.33%, G: 27.83%, HC: 52.83%, Az: 9.22gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.31gr, 357.76 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> </ul> <p>P: 11.77%, G: 47.55%, HC: 40.68%, Az: 15.51gr Sal: 0.38gr, AGS: 4.27gr, 353.14 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 31.40%, HC: 57.47%, Az: 13.40gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.15gr, 407.94 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.91%, G: 31.35%, HC: 51.75%, Az: 28.06gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.46gr, 473.88 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.64 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Arroz salteado con calabaza</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.43%, G: 26.77%, HC: 62.79%, Az: 11.02gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.63gr, 462.74 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 13.16gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.33gr, 544.80 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 15.20gr Sal: 1.52gr, AGS: 4.76gr, 461.92 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.48%, G: 41.20%, HC: 44.32%, Az: 14.95gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.76gr, 340.17 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.96%, G: 31.23%, HC: 53.81%, Az: 25.89gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.09gr, 491.26 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 16.02gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.41gr, 464.35 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 22.34gr Sal: 1.77gr, AGS: 6.19gr, 530.39 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 17.22gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.92gr, 447.26 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.87%, G: 40.40%, HC: 47.74%, Az: 10.35gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.58gr, 477.24 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 12.35gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.67gr, 461.48 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.17%, G: 28.14%, HC: 53.68%, Az: 28.82gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.04gr, 430.04 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Pasta con tomate y queso</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.16%, G: 30.67%, HC: 56.16%, Az: 13.91gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.56gr, 439.68 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz sólo verdura</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.14%, G: 21.98%, HC: 63.89%, Az: 27.91gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.74gr, 449.17 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta y cebolla al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 11.26gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.49gr, 471.84 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 13.94gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.98gr, 424.03 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 28.64%, G: 34.79%, HC: 36.57%, Az: 22.26gr Sal: 0.91gr, AGS: 3.02gr, 425.51 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 14.42%, G: 22.61%, HC: 62.98%, Az: 25.01gr Sal: 0.82gr, AGS: 4.70gr, 684.21 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Merluza frita v1</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 26.61%, G: 34.04%, HC: 39.35%, Az: 20.91gr Sal: 0.64gr, AGS: 3.93gr, 467.26 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 15.02%, G: 28.48%, HC: 56.50%, Az: 24.58gr Sal: 1.18gr, AGS: 4.13gr, 576.20 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</li> <li>- Arroz guisado con bacaladilla</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 18.74%, G: 24.24%, HC: 57.02%, Az: 22.83gr Sal: 2.44gr, AGS: 3.12gr, 521.64 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 23.66%, G: 39.35%, HC: 36.99%, Az: 23.29gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.41gr, 438.82 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 15.21%, G: 20.78%, HC: 64.00%, Az: 25.83gr Sal: 1.10gr, AGS: 4.50gr, 692.12 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 25.13%, G: 34.63%, HC: 40.24%, Az: 21.13gr Sal: 0.67gr, AGS: 4.42gr, 425.46 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 24.50%, G: 25.73%, HC: 49.78%, Az: 21.49gr Sal: 3.63gr, AGS: 3.42gr, 538.98 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 18.80%, G: 38.68%, HC: 42.52%, Az: 23.56gr Sal: 0.23gr, AGS: 3.78gr, 428.50 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno al limón</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 24.90%, G: 38.28%, HC: 36.81%, Az: 21.36gr Sal: 0.87gr, AGS: 3.08gr, 402.93 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 22.57%, HC: 63.14%, Az: 26.70gr Sal: 1.08gr, AGS: 4.70gr, 688.02 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 19.42%, G: 36.18%, HC: 44.39%, Az: 23.92gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.84gr, 508.20 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 21.69%, G: 25.18%, HC: 53.13%, Az: 24.85gr Sal: 0.71gr, AGS: 3.25gr, 543.64 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</li> <li>- Omelet</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 25.96%, G: 36.52%, HC: 37.51%, Az: 21.91gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.20gr, 359.35 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 24.97%, G: 40.38%, HC: 34.65%, Az: 21.03gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.40gr, 423.77 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz</li> <li>- Espirales con tomate, atún y queso</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 14.59%, G: 20.41%, HC: 65.00%, Az: 26.77gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.42gr, 667.92 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Omelet</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 25.84%, G: 34.33%, HC: 39.84%, Az: 21.88gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.90gr, 434.55 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 21.37%, G: 26.49%, HC: 52.13%, Az: 23.83gr Sal: 0.86gr, AGS: 3.85gr, 557.53 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Yogurt</li> </ul> <p>P: 18.80%, G: 38.68%, HC: 42.52%, Az: 23.56gr Sal: 0.23gr, AGS: 3.78gr, 428.50 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

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

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

**Cátering 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>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.38%, G: 18.03%, HC: 65.59%, Az: 21.49gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.24gr, 408.80 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.38%, G: 18.03%, HC: 65.59%, Az: 21.49gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.24gr, 408.80 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.38%, G: 18.03%, HC: 65.59%, Az: 21.49gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.24gr, 408.80 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.38%, G: 18.03%, HC: 65.59%, Az: 21.49gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.24gr, 408.80 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 18.41%, G: 37.09%, HC: 44.50%, Az: 21.01gr Sal: 0.59gr, AGS: 2.52gr, 330.60 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, merluza y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.03%, G: 15.45%, HC: 68.52%, Az: 21.88gr Sal: 0.35gr, AGS: 2.15gr, 414.00 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 23.31%, G: 27.13%, HC: 49.56%, Az: 20.83gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.95gr, 340.80 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aove, bacalao y arroz </p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 16.38%, G: 18.03%, HC: 65.59%, Az: 21.49gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.24gr, 408.80 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, aove y pollo</p> <p>- Yogurt </p> <p>P: 22.79%, G: 28.13%, HC: 49.08%, Az: 20.86gr Sal: 0.23gr, AGS: 2.25gr, 265.60 Kcal</p>

 F. Cáscara /  Apio /  Mostaza /  Sésamo /  SO<sub>2</sub> /  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.

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