

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, pollo, guisantes y zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 469.69 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.30%, G: 32.53%, HC: 55.17%, Az: 12.09gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.95gr, 399.90 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.37gr, 483.77 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.37%, G: 20.19%, HC: 69.44%, Az: 28.24gr Sal: 1.30gr, AGS: 1.56gr, 423.69 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.39%, G: 37.81%, HC: 48.80%, Az: 16.79gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.63gr, 528.94 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta:plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.05%, G: 30.26%, HC: 57.68%, Az: 28.70gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.86gr, 518.61 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta:plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.05%, G: 30.26%, HC: 57.68%, Az: 28.70gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.86gr, 518.61 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</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

<b>2</b>	<b>3</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Arroz blanco salteado con zanahoria, guisantes y gambas y lenguado al vapor. Fruta fresca.-	<b>4</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada completa. Boquerones fritos. Fruta fresca.-	<b>5</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> crema de puerros y brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca.-	<b>6</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/ yogurt con cereales. -  <b>Recomendación cena:</b> Alcachofas con taquitos de jamón y cinta de lomo con patatas al horno. Fruta fresca.-
<b>9</b> <b>Recomendación merienda:</b> Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> fajitas de pavo con pimientos de colores. Fruta fresca.-	<b>10</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> verduras a la parrilla, empanadillas de atún caseras. Fruta fresca.-	<b>11</b> <b>Recomendación merienda:</b> Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.-	<b>12</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con ternera y verduras salteadas. Fruta fresca.-	<b>13</b> <b>Recomendación merienda:</b> Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y mozzarella fresca. Brochetas de rape con verduras. Fruta fresca.-
<b>16</b> <b>Recomendación merienda:</b> Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con gamba. Fruta fresca.-	<b>17</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno con atún y tomate gr atinado con mozzarella fresca. Fruta fresca.-	<b>18</b> <b>Recomendación merienda:</b> Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Pollo asado con menestra de verduras y patatas. Fruta fresca.-	<b>19</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Espinacas con huevo y croquetas caseras del cocido. Fruta fresca. -	<b>20</b> <b>Recomendación merienda:</b> Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Pisto de calabacín, zanahoria, cebolla y salsa de tomate acompañado con filete de ternera. Fruta fresca. -
<b>23</b> <b>Recomendación cena:</b> picadillo de tomate y tortilla de queso. Fruta fresca-	<b>24</b> <b>Recomendación cena:</b> Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca-	<b>25</b> <b>Recomendación cena:</b> Brócoli con taquitos de jamón y brochetas de gambas y cherrys. Fruta fresca-	<b>26</b> <b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de ternera con verduras y patatas cocidas. Fruta fresca-	<b>27</b> <b>Recomendación cena:</b> Minipizzas de berenjena con tomate, mozzarella y jamón cocido.. Fruta fresca-
<b>30</b> <b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de carne de cerdo y verduras. Fruta fresca.-	<b>31</b> <b>Recomendación cena:</b> Pollo asado con puré de patatas y zanahoria. Fruta fresca-	<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

2	3	4	5	6
<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 18.10%, G: 33.04%, HC: 48.86%, Az: 16.85gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.57gr, 507.94 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 18.10%, G: 33.04%, HC: 48.86%, Az: 16.85gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.57gr, 507.94 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.84%, G: 31.22%, HC: 55.94%, Az: 18.74gr Sal: 0.62gr, AGS: 2.30gr, 497.32 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 8.89%, G: 33.66%, HC: 57.45%, Az: 19.62gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.08gr, 588.65 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 7.99%, G: 32.08%, HC: 59.93%, Az: 11.53gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.82gr, 507.86 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 16.22%, G: 35.05%, HC: 48.73%, Az: 18.69gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.73gr, 514.13 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.73%, G: 32.21%, HC: 57.06%, Az: 17.39gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.72gr, 531.13 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 15.10%, G: 46.60%, HC: 38.30%, Az: 18.77gr Sal: 0.99gr, AGS: 3.68gr, 517.05 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 5.81%, G: 32.91%, HC: 61.28%, Az: 28.15gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.04gr, 521.32 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.11%, G: 35.27%, HC: 54.63%, Az: 16.32gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.66gr, 571.12 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 12.32%, G: 44.68%, HC: 43.01%, Az: 18.60gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.57gr, 440.55 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 11.10%, G: 32.63%, HC: 56.27%, Az: 32.22gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.74gr, 574.03 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 10.46%, G: 34.37%, HC: 55.16%, Az: 23.99gr Sal: 2.90gr, AGS: 4.73gr, 583.82 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.88%, G: 33.16%, HC: 51.96%, Az: 23.39gr Sal: 0.95gr, AGS: 3.28gr, 643.26 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.64%, G: 27.15%, HC: 59.21%, Az: 14.01gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.62gr, 560.46 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 16.22%, G: 31.61%, HC: 52.17%, Az: 17.65gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.70gr, 585.81 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 8.49%, G: 46.05%, HC: 45.46%, Az: 19.84gr Sal: 1.76gr, AGS: 3.90gr, 485.33 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 13.44%, G: 27.21%, HC: 59.35%, Az: 17.11gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.85gr, 511.39 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 9.19%, G: 32.80%, HC: 58.01%, Az: 25.87gr Sal: 0.92gr, AGS: 5.13gr, 587.72 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 19.66%, G: 33.16%, HC: 47.17%, Az: 9.39gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.41gr, 439.41 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 31.49%, HC: 53.68%, Az: 28.64gr Sal: 1.55gr, AGS: 2.49gr, 536.09 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan sin gluten</li> </ul> <p>P: 9.20%, G: 51.52%, HC: 39.28%, Az: 16.14gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.15gr, 446.22 Kcal</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

2	3	4	5	6
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 20.32%, G: 35.96%, HC: 43.72%, Az: 16.13gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.67gr, 490.65 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.98%, G: 34.75%, HC: 53.27%, Az: 16.31gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.45gr, 513.63 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.76%, G: 28.96%, HC: 58.27%, Az: 20.84gr Sal: 0.70gr, AGS: 2.22gr, 516.85 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.30%, G: 32.53%, HC: 55.17%, Az: 12.09gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.95gr, 399.90 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.98%, G: 34.75%, HC: 53.27%, Az: 16.31gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.45gr, 513.63 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 468.69 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.37%, G: 20.19%, HC: 69.44%, Az: 28.24gr Sal: 1.30gr, AGS: 1.56gr, 423.69 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos vegetal</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 10.72%, G: 40.73%, HC: 48.55%, Az: 16.16gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.82gr, 525.95 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de verduras con patata, tomate, champiñones, judías verdes y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 9.27%, G: 36.98%, HC: 53.75%, Az: 20.28gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.32gr, 406.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.07%, G: 36.43%, HC: 52.51%, Az: 32.23gr Sal: 1.74gr, AGS: 4.05gr, 566.87 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 34.28%, HC: 51.83%, Az: 18.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.01gr, 490.93 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.55%, G: 31.70%, HC: 51.75%, Az: 23.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 593.65 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz vegetal</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.86%, G: 35.30%, HC: 50.84%, Az: 15.61gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.91gr, 485.63 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y huevo duro</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 9.23%, G: 37.01%, HC: 53.76%, Az: 17.47gr Sal: 1.28gr, AGS: 4.35gr, 522.91 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.05%, G: 30.26%, HC: 57.68%, Az: 28.70gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.86gr, 518.61 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza. (sin pollo)</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.69%, G: 29.37%, HC: 55.94%, Az: 30.74gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.41gr, 555.62 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Habitas baby salteadas con cebolla</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 9.68%, G: 48.07%, HC: 42.25%, Az: 16.60gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.84gr, 384.59 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.98%, G: 34.75%, HC: 53.27%, Az: 16.31gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.45gr, 513.63 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.30%, G: 32.53%, HC: 55.17%, Az: 12.09gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.95gr, 399.90 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.98%, G: 34.75%, HC: 53.27%, Az: 16.31gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.45gr, 513.63 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 468.69 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.37%, G: 20.19%, HC: 69.44%, Az: 28.24gr Sal: 1.30gr, AGS: 1.56gr, 423.69 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.39%, G: 37.81%, HC: 48.80%, Az: 16.79gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.63gr, 528.94 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.70%, G: 30.82%, HC: 56.48%, Az: 32.27gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.39gr, 526.67 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 34.28%, HC: 51.83%, Az: 18.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.01gr, 490.93 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.55%, G: 31.70%, HC: 51.75%, Az: 23.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 593.65 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.47%, G: 24.86%, HC: 59.68%, Az: 14.06gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.27gr, 513.10 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.05%, G: 30.26%, HC: 57.68%, Az: 28.70gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.86gr, 518.61 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</p> <p>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</p> <p>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<p>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</p> <p>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</p> <p>- Picadillo de tomate con cebolla</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 20.54%, G: 34.31%, HC: 45.15%, Az: 18.18gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.33gr, 453.20 Kcal</p>	<p>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</p> <p>- Bacalao al horno con ajitos v.2</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</p> <p>- Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso</p> <p>- Fruta: fresas</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 9.55%, G: 29.91%, HC: 60.55%, Az: 11.58gr Sal: 1.18gr, AGS: 3.47gr, 460.50 Kcal</p>	
<p>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</p> <p>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</p> <p>- Brócoli y coliflor al horno</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</p> <p>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.37gr, 483.77 Kcal</p>	<p>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</p> <p>- Gallo al vapor</p> <p>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 468.69 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</p> <p>- Pasta sin gluten con tomate, calabacín y aceitunas negras</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 7.05%, G: 31.04%, HC: 61.91%, Az: 28.32gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.77gr, 471.71 Kcal</p>	<p>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</p> <p>- Pollo al horno</p> <p>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 26.39%, G: 19.78%, HC: 53.83%, Az: 17.09gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.87gr, 526.29 Kcal</p>
<p>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</p> <p>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo</p> <p>- Pinchitos de pollo al horno</p> <p>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 18.80%, G: 32.23%, HC: 48.97%, Az: 31.66gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.13gr, 602.65 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</p> <p>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 7.49%, G: 28.46%, HC: 64.04%, Az: 23.74gr Sal: 2.52gr, AGS: 2.28gr, 454.86 Kcal</p>	<p>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</p> <p>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</p> <p>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 16.55%, G: 31.70%, HC: 51.75%, Az: 23.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 593.65 Kcal</p>	<p>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta rojo v.1</p> <p>- Lomo de atún encebollado al horno</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</p> <p>- Fruta: fresas</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 15.47%, G: 24.86%, HC: 59.68%, Az: 14.06gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.27gr, 513.10 Kcal</p>
<p>- Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</p> <p>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</p> <p>- Pavo al horno</p> <p>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 13.60%, G: 52.96%, HC: 33.44%, Az: 17.12gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.92gr, 423.44 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</p> <p>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<p>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</p> <p>- Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan integral</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 8.31%, G: 29.00%, HC: 62.68%, Az: 26.18gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.81gr, 499.41 Kcal</p>	<p>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</p> <p>- Salmón al limón al horno</p> <p>- Tomate y pepino aliñado</p> <p>- Fruta: fresas</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</p> <p>- Bacalao al horno con ajitos v.2</p> <p>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</p> <p>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</p> <p>- Patatas al horno</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- <b>Pan ecológico</b></p> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria</li> <li>- Pasta con tomate y berenjena</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 10.64%, G: 29.56%, HC: 59.80%, Az: 12.97gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.06gr, 449.16 Kcal</p>	
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.37gr, 483.77 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 468.69 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.37%, G: 20.19%, HC: 69.44%, Az: 28.24gr Sal: 1.30gr, AGS: 1.56gr, 423.69 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.39%, G: 37.81%, HC: 48.80%, Az: 16.79gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.63gr, 528.94 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.70%, G: 30.82%, HC: 56.48%, Az: 32.27gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.39gr, 526.67 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 34.28%, HC: 51.83%, Az: 18.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.01gr, 490.93 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.55%, G: 31.70%, HC: 51.75%, Az: 23.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 593.65 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.47%, G: 24.86%, HC: 59.68%, Az: 14.06gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.27gr, 513.10 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga y pepino</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.54%, G: 27.18%, HC: 58.28%, Az: 17.38gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.13gr, 479.83 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Pasta con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.56%, G: 19.92%, HC: 67.51%, Az: 30.19gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.50gr, 508.30 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.54%, G: 34.31%, HC: 45.15%, Az: 18.18gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.33gr, 453.20 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.54%, G: 34.31%, HC: 45.15%, Az: 18.18gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.33gr, 453.20 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y berenjena</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.75%, G: 30.29%, HC: 61.96%, Az: 12.13gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.54gr, 457.56 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.37gr, 483.77 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 468.69 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 7.05%, G: 31.04%, HC: 61.91%, Az: 28.32gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.77gr, 471.71 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 26.39%, G: 19.78%, HC: 53.83%, Az: 17.09gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.87gr, 526.29 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, zanahoria y pollo</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.80%, G: 32.23%, HC: 48.97%, Az: 31.66gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.13gr, 602.65 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y champiñones</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.49%, G: 28.46%, HC: 64.04%, Az: 23.74gr Sal: 2.52gr, AGS: 2.28gr, 454.86 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.55%, G: 31.70%, HC: 51.75%, Az: 23.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 593.65 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.47%, G: 24.86%, HC: 59.68%, Az: 14.06gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.27gr, 513.10 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 52.96%, HC: 33.44%, Az: 17.12gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.92gr, 423.44 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga y pepino</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.54%, G: 27.18%, HC: 58.28%, Az: 17.38gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.13gr, 479.83 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Pasta sin gluten con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 7.30%, G: 26.31%, HC: 66.39%, Az: 29.28gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.30gr, 448.46 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</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>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Zanahorias rehogadas con champiñones</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.05%, G: 24.89%, HC: 54.06%, Az: 15.89gr Sal: 2.27gr, AGS: 1.21gr, 316.46 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Zanahorias rehogadas con champiñones</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.05%, G: 24.89%, HC: 54.06%, Az: 15.89gr Sal: 2.27gr, AGS: 1.21gr, 316.46 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consomé con arroz</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.16%, G: 26.16%, HC: 62.68%, Az: 21.99gr Sal: 0.53gr, AGS: 2.18gr, 523.75 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.28%, G: 31.96%, HC: 57.76%, Az: 19.67gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.73gr, 541.29 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.30%, G: 32.53%, HC: 55.17%, Az: 12.09gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.95gr, 399.90 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.63%, G: 36.66%, HC: 47.71%, Az: 20.25gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.77gr, 488.81 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.37gr, 483.77 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.37%, G: 43.18%, HC: 39.46%, Az: 19.25gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.89gr, 440.51 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.43%, G: 20.01%, HC: 69.55%, Az: 28.12gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.48gr, 425.94 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con pollo (sin guisantes)</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.21%, G: 39.94%, HC: 46.85%, Az: 16.75gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.02gr, 562.54 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de pavo con patata y zanahoria (sin judías)</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.68%, G: 44.51%, HC: 40.81%, Az: 17.45gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.15gr, 377.04 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.79%, G: 35.22%, HC: 53.99%, Az: 32.17gr Sal: 1.74gr, AGS: 4.06gr, 572.72 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 34.28%, HC: 51.83%, Az: 18.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.01gr, 490.93 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</li> <li>- Menestra de champiñones, zanahoria y patatas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.31%, G: 28.34%, HC: 57.34%, Az: 27.53gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.21gr, 489.88 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo (sin legumbres)</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.44%, G: 25.15%, HC: 54.41%, Az: 14.19gr Sal: 1.33gr, AGS: 1.98gr, 432.68 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.75%, G: 32.14%, HC: 53.11%, Az: 19.64gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.63gr, 531.85 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.11%, G: 30.13%, HC: 57.76%, Az: 28.58gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.78gr, 520.86 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.56%, G: 25.85%, HC: 54.59%, Az: 12.21gr Sal: 1.14gr, AGS: 1.84gr, 399.75 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetal solo verduras</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 34.26%, HC: 53.32%, Az: 33.52gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.30gr, 425.72 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con perejil, cebolla y ajo</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.33%, G: 32.68%, HC: 50.99%, Az: 20.94gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.48gr, 625.87 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.30%, G: 32.53%, HC: 55.17%, Az: 12.09gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.95gr, 399.90 Kcal</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.30%, G: 40.18%, HC: 46.53%, Az: 18.90gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.47gr, 493.40 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.37gr, 483.77 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.45%, G: 41.96%, HC: 37.59%, Az: 19.42gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.18gr, 471.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.37%, G: 20.19%, HC: 69.44%, Az: 28.24gr Sal: 1.30gr, AGS: 1.56gr, 423.69 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.39%, G: 37.81%, HC: 48.80%, Az: 16.79gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.63gr, 528.94 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.70%, G: 30.82%, HC: 56.48%, Az: 32.27gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.39gr, 526.67 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 34.28%, HC: 51.83%, Az: 18.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.01gr, 490.93 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 19.15%, G: 27.88%, HC: 52.98%, Az: 24.58gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.69gr, 692.49 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v.1</li> <li>- Huevos revueltos con jamon cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.19%, G: 29.86%, HC: 54.95%, Az: 11.61gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.21gr, 543.97 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Pinchitos de pavo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.55%, G: 34.49%, HC: 51.95%, Az: 19.38gr Sal: 1.80gr, AGS: 2.66gr, 575.38 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.05%, G: 30.26%, HC: 57.68%, Az: 28.70gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.86gr, 518.61 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 35.29%, G: 20.30%, HC: 44.41%, Az: 10.34gr Sal: 1.41gr, AGS: 1.41gr, 416.08 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.11%, G: 36.72%, HC: 48.17%, Az: 28.82gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.56gr, 540.85 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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.**