

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <p>P: 19.61%, G: 37.68%, HC: 42.71%, Az: 26.42gr Sal: 3.78gr, AGS: 2.81gr, 437.26 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Arroz con tomate - Huevo duro v1 - Fruta: pera <p>P: 8.32%, G: 44.71%, HC: 46.97%, Az: 17.36gr Sal: 0.72gr, AGS: 3.35gr, 408.47 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja <p>P: 8.91%, G: 50.55%, HC: 40.55%, Az: 19.69gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.35gr, 370.21 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: pera <p>P: 15.32%, G: 30.43%, HC: 54.25%, Az: 20.96gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.32gr, 457.80 Kcal</p>	
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano <p>P: 14.64%, G: 42.04%, HC: 43.32%, Az: 27.02gr Sal: 0.79gr, AGS: 2.84gr, 414.88 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Arroz con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana <p>P: 13.93%, G: 44.05%, HC: 42.02%, Az: 17.31gr Sal: 1.21gr, AGS: 7.61gr, 554.70 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: pera <p>P: 12.80%, G: 44.93%, HC: 42.27%, Az: 20.03gr Sal: 1.75gr, AGS: 2.82gr, 438.07 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado - Fruta: mandarina <p>P: 10.81%, G: 36.52%, HC: 52.67%, Az: 15.08gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.33gr, 380.41 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana <p>P: 18.64%, G: 30.70%, HC: 50.67%, Az: 15.93gr Sal: 0.85gr, AGS: 5.06gr, 469.37 Kcal</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>P: 17.30%, G: 25.61%, HC: 57.10%, Az: 27.63gr Sal: 0.77gr, AGS: 1.91gr, 435.54 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz con tomate y atún - Fruta: manzana <p>P: 12.46%, G: 25.97%, HC: 61.57%, Az: 18.00gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.10gr, 411.06 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Tortilla de patata con cebolla v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja <p>P: 9.78%, G: 39.47%, HC: 50.75%, Az: 22.89gr Sal: 6.21gr, AGS: 3.40gr, 487.80 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano <p>P: 15.51%, G: 44.15%, HC: 40.34%, Az: 28.92gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.88gr, 401.87 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con zanahoria - Tortilla francesa - Lechuga aliñada - Fruta: mandarina <p>P: 9.61%, G: 47.63%, HC: 42.76%, Az: 9.03gr Sal: 0.24gr, AGS: 3.55gr, 413.21 Kcal</p>
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <p>P: 13.68%, G: 38.94%, HC: 47.38%, Az: 26.36gr Sal: 1.82gr, AGS: 2.37gr, 384.38 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Arroz con tomate, berenjena y queso - Fruta: manzana <p>P: 11.04%, G: 33.69%, HC: 55.27%, Az: 18.59gr Sal: 1.11gr, AGS: 4.59gr, 462.27 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura - Tortilla francesa - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: naranja <p>P: 12.25%, G: 30.34%, HC: 57.41%, Az: 17.05gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.27gr, 364.55 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Pollo al horno - Arroz hervido v.1 - Fruta: manzana <p>P: 25.10%, G: 29.27%, HC: 45.63%, Az: 16.91gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.79gr, 496.48 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Tortilla de patata con calabacín v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: pera <p>P: 8.52%, G: 47.43%, HC: 44.05%, Az: 22.49gr Sal: 0.44gr, AGS: 3.29gr, 433.26 Kcal</p>

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

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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