

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Bacalao 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: 13.97%, G: 31.51%, HC: 54.53%, Az: 27.77gr Sal: 2.03gr, AGS: 2.14gr, 421.88 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.01%, G: 36.26%, HC: 49.73%, Az: 20.22gr Sal: 1.62gr, AGS: 5.77gr, 522.36 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.72%, G: 32.82%, HC: 57.45%, Az: 33.30gr Sal: 0.58gr, AGS: 3.33gr, 619.06 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.65%, G: 32.94%, HC: 52.41%, Az: 13.54gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.65gr, 491.61 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.54%, G: 34.08%, HC: 48.38%, Az: 19.20gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.23gr, 471.50 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</li> <li>- Gallo al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.99%, G: 37.85%, HC: 45.16%, Az: 17.24gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.21gr, 385.24 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.31%, G: 27.48%, HC: 58.21%, Az: 22.58gr Sal: 2.03gr, AGS: 2.71gr, 466.68 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Bacalao guisado con salsa de tomate</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.76%, G: 22.25%, HC: 60.99%, Az: 19.47gr Sal: 1.92gr, AGS: 1.48gr, 444.10 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.21%, G: 31.59%, HC: 53.20%, Az: 15.65gr Sal: 1.91gr, AGS: 4.36gr, 476.82 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.97%, G: 33.73%, HC: 58.30%, Az: 18.26gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.76gr, 501.66 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos sólo verdura.</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.91%, G: 13.03%, HC: 69.06%, Az: 32.05gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.06gr, 451.66 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.63%, G: 31.68%, HC: 55.69%, Az: 18.65gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.69gr, 454.09 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.17%, G: 34.33%, HC: 52.50%, Az: 29.17gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.38gr, 604.55 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.06%, G: 40.70%, HC: 43.24%, Az: 15.03gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.34gr, 383.29 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con verduras</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.55%, G: 25.58%, HC: 62.87%, Az: 22.31gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.12gr, 551.36 Kcal</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</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: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 26.41gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.37gr, 429.42 Kcal</p>	<p><b>25</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>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.32%, G: 31.28%, HC: 56.41%, Az: 19.14gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.77gr, 477.06 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.24%, G: 21.68%, HC: 56.08%, Az: 16.56gr Sal: 2.05gr, AGS: 2.07gr, 377.32 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Hamburguesa vegetal al horno</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.62%, G: 35.58%, HC: 55.80%, Az: 12.86gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.78gr, 477.66 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Salteado de calabacín y champiñones</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.05%, G: 42.59%, HC: 48.36%, Az: 21.49gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.60gr, 480.40 Kcal</p>
<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.17%, G: 38.77%, HC: 47.06%, Az: 12.61gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.28gr, 449.77 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz sólo verdura.</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.65%, G: 25.50%, HC: 54.85%, Az: 21.96gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.10gr, 475.93 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.54%, G: 26.47%, HC: 61.99%, Az: 27.52gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.72gr, 472.69 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 39.58%, HC: 46.12%, Az: 17.47gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.39gr, 544.88 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Gallo al vapor con aove</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.91%, G: 31.83%, HC: 53.26%, Az: 17.69gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.56gr, 523.49 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.

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