

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.22%, G: 28.98%, HC: 51.80%, Az: 15.44gr<br/>Sal: 1.91gr, AGS: 2.59gr, 574.02 Kcal</p>                    | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpachuelo con merluza</li> <li>- Tortilla de patatas (sin cebolla)</li> <li>- Tomate aliñado con maíz y queso fresco</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.38%, G: 53.81%, HC: 33.80%, Az: 10.85gr<br/>Sal: 11.09gr, AGS: 5.42gr, 631.85 Kcal</p>                                                                 | <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de pollo</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Menestra de champiñones y zanahoria</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.20%, G: 27.47%, HC: 49.33%, Az: 16.91gr<br/>Sal: 4.22gr, AGS: 2.51gr, 529.34 Kcal</p>                                                         | <p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 30.13%, G: 29.86%, HC: 40.01%, Az: 15.40gr<br/>Sal: 1.41gr, AGS: 2.22gr, 430.18 Kcal</p>                                                          | <p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tomate y queso</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.78%, G: 40.04%, HC: 41.18%, Az: 13.18gr<br/>Sal: 3.20gr, AGS: 5.73gr, 678.54 Kcal</p>                              |
| <p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.37%, G: 26.58%, HC: 54.05%, Az: 20.73gr<br/>Sal: 1.44gr, AGS: 1.83gr, 451.23 Kcal</p> | <p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.70%, G: 33.20%, HC: 47.10%, Az: 9.74gr<br/>Sal: 1.54gr, AGS: 3.88gr, 503.31 Kcal</p>                                                                             | <p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pollo al limón</li> <li>- Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y cebolla</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.52%, G: 35.67%, HC: 47.81%, Az: 29.10gr<br/>Sal: 2.82gr, AGS: 3.07gr, 527.79 Kcal</p>    | <p><b>7</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 cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr<br/>Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p> | <p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Calabaza asada</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.73%, G: 34.19%, HC: 46.08%, Az: 11.03gr<br/>Sal: 2.42gr, AGS: 3.23gr, 486.06 Kcal</p>                                             |
| <p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con arroz</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Espárragos verdes al horno</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.05%, G: 26.76%, HC: 51.20%, Az: 13.43gr<br/>Sal: 1.46gr, AGS: 2.20gr, 497.11 Kcal</p>                                               | <p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpachuelo con gambas</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.91%, G: 59.00%, HC: 25.09%, Az: 9.87gr<br/>Sal: 4.17gr, AGS: 5.89gr, 665.67 Kcal</p>                                                                         | <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Pavo al vino con cebolla</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.53%, G: 30.68%, HC: 50.80%, Az: 27.93gr<br/>Sal: 1.75gr, AGS: 2.03gr, 536.56 Kcal</p> | <p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con pollo</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 21.41%, G: 30.11%, HC: 48.47%, Az: 29.94gr<br/>Sal: 3.91gr, AGS: 3.00gr, 573.67 Kcal</p>                                                                       | <p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblancho de merluza</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.72%, G: 38.37%, HC: 41.92%, Az: 14.16gr<br/>Sal: 2.03gr, AGS: 4.48gr, 598.88 Kcal</p>                 |
| <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.95%, G: 25.14%, HC: 57.92%, Az: 27.51gr<br/>Sal: 1.06gr, AGS: 2.00gr, 488.28 Kcal</p>   | <p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo y pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Verduras al vapor con atún</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.41%, G: 34.42%, HC: 42.17%, Az: 16.56gr<br/>Sal: 1.77gr, AGS: 3.47gr, 513.11 Kcal</p>                                                                                  | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Pavo en salsa de almendras</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.97%, G: 40.04%, HC: 41.99%, Az: 16.15gr<br/>Sal: 2.20gr, AGS: 2.86gr, 537.99 Kcal</p>              | <p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con pasta</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Alcachofas rehogadas con cebolla y ajo</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.94%, G: 37.15%, HC: 49.91%, Az: 27.00gr<br/>Sal: 2.48gr, AGS: 3.04gr, 535.82 Kcal</p>                                                   | <p><b>22</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 v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.06%, G: 34.83%, HC: 49.11%, Az: 15.25gr<br/>Sal: 2.28gr, AGS: 3.42gr, 542.25 Kcal</p> |
| <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Merluza en salsa verde con almejas y gambas</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.44%, G: 37.70%, HC: 41.86%, Az: 17.26gr<br/>Sal: 4.37gr, AGS: 2.36gr, 414.10 Kcal</p>                                  | <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y cebolla</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.66%, G: 39.16%, HC: 38.19%, Az: 15.38gr<br/>Sal: 2.23gr, AGS: 3.41gr, 581.72 Kcal</p> | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con alcachofas</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Ensalada de pimiento asado, cebolla y atún</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.97%, G: 35.50%, HC: 49.53%, Az: 18.88gr<br/>Sal: 2.28gr, AGS: 3.01gr, 572.77 Kcal</p>                                          | <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento y tomate al horno</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.91%, G: 35.70%, HC: 50.38%, Az: 21.12gr<br/>Sal: 4.04gr, AGS: 3.78gr, 597.55 Kcal</p>              | <p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con rosada</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.29%, G: 37.62%, HC: 39.09%, Az: 11.07gr<br/>Sal: 2.57gr, AGS: 3.90gr, 572.63 Kcal</p>                   |

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

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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