

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 15.85%, G: 24.70%, HC: 59.45%, Az: 27.62gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.54gr, 648.56 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 10.55%, G: 41.16%, HC: 48.29%, Az: 22.98gr Sal: 2.45gr, AGS: 3.82gr, 613.38 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 13.30%, G: 23.29%, HC: 63.41%, Az: 21.46gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.32gr, 544.63 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 20.09%, G: 39.30%, HC: 40.61%, Az: 16.57gr Sal: 4.24gr, AGS: 2.88gr, 474.46 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 9.91%, G: 31.54%, HC: 58.55%, Az: 19.51gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.45gr, 548.82 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: mandarina - Pan sin gluten <p>P: 16.23%, G: 34.89%, HC: 48.88%, Az: 13.93gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.50gr, 485.33 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 24.34%, G: 31.88%, HC: 43.79%, Az: 21.55gr Sal: 2.37gr, AGS: 5.84gr, 694.54 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 12.98%, G: 35.28%, HC: 51.75%, Az: 19.16gr Sal: 2.42gr, AGS: 3.56gr, 576.38 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.26%, G: 40.72%, HC: 47.03%, Az: 29.42gr Sal: 2.16gr, AGS: 2.81gr, 482.19 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 16.52%, G: 26.61%, HC: 56.88%, Az: 23.92gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.40gr, 557.21 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Guisantes al horno - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 16.03%, G: 24.42%, HC: 59.55%, Az: 15.32gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.00gr, 525.97 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.79%, G: 40.02%, HC: 47.19%, Az: 29.72gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.63gr, 480.21 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 19.83%, G: 35.54%, HC: 44.63%, Az: 19.62gr Sal: 4.16gr, AGS: 2.69gr, 491.40 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: mandarina - Pan sin gluten <p>P: 14.78%, G: 23.67%, HC: 61.56%, Az: 14.82gr Sal: 1.54gr, AGS: 1.27gr, 387.94 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones y calabacín - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas a lo pobre al horno con pimientos y cebolla - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 15.73%, G: 36.90%, HC: 47.36%, Az: 22.02gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.31gr, 555.79 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: manzana - Pan sin gluten <p>P: 16.91%, G: 27.60%, HC: 55.48%, Az: 29.49gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.28gr, 554.32 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 10.28%, G: 37.26%, HC: 52.45%, Az: 20.56gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.28gr, 651.04 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 11.90%, G: 33.59%, HC: 54.51%, Az: 32.63gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.16gr, 421.46 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan sin gluten <p>P: 14.61%, G: 34.54%, HC: 50.85%, Az: 20.89gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.83gr, 566.82 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate y atún - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 17.26%, G: 34.16%, HC: 48.58%, Az: 17.48gr Sal: 2.65gr, AGS: 4.21gr, 632.05 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 15.03%, G: 29.30%, HC: 55.66%, Az: 29.49gr Sal: 2.14gr, AGS: 2.18gr, 527.27 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Huevos revueltos - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: mandarina - Pan sin gluten <p>P: 15.17%, G: 37.11%, HC: 47.72%, Az: 12.86gr Sal: 1.95gr, AGS: 3.72gr, 573.60 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Pinchitos de pollo aliñados - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: pera - Pan sin gluten <p>P: 15.39%, G: 37.42%, HC: 47.19%, Az: 22.58gr Sal: 1.85gr, AGS: 5.16gr, 665.34 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: naranja - Pan sin gluten <p>P: 10.56%, G: 32.56%, HC: 56.88%, Az: 17.23gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.50gr, 539.22 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 14.38%, G: 35.36%, HC: 50.25%, Az: 32.26gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.58gr, 485.11 Kcal</p>

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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