

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 - Cus cus hervido - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.63%, G: 27.73%, HC: 52.64%, Az: 20.18gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.62gr, 608.95 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.58%, G: 38.93%, HC: 49.50%, Az: 23.17gr Sal: 0.92gr, AGS: 4.73gr, 711.24 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacin al vapor con salsa de tomate y albahaca - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.35%, G: 21.96%, HC: 62.69%, Az: 24.88gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.64gr, 629.34 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 - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 21.71%, G: 39.35%, HC: 38.94%, Az: 20.58gr Sal: 4.31gr, AGS: 4.17gr, 481.75 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.45%, G: 32.79%, HC: 54.76%, Az: 21.12gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.71gr, 548.76 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.79%, G: 34.31%, HC: 47.89%, Az: 20.94gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.74gr, 509.27 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Nuggets de pollo - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.20%, G: 47.37%, HC: 39.44%, Az: 23.19gr Sal: 1.97gr, AGS: 7.79gr, 738.16 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 ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.67%, G: 35.38%, HC: 49.95%, Az: 23.05gr Sal: 2.46gr, AGS: 4.77gr, 585.92 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 11.31%, G: 45.07%, HC: 43.62%, Az: 23.65gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.40gr, 562.75 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.84%, G: 27.71%, HC: 53.45%, Az: 24.09gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.61gr, 554.75 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.71%, G: 25.04%, HC: 57.25%, Az: 19.21gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.21gr, 535.51 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.47%, G: 45.59%, HC: 37.94%, Az: 22.28gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.75gr, 433.35 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.42%, G: 36.85%, HC: 40.73%, Az: 25.19gr Sal: 4.20gr, AGS: 3.95gr, 491.34 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 ta v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 16.76%, G: 24.26%, HC: 58.98%, Az: 21.95gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.59gr, 409.63 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.23%, G: 37.84%, HC: 43.93%, Az: 22.19gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.52gr, 553.33 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.31%, G: 28.99%, HC: 51.70%, Az: 20.64gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.52gr, 554.26 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.39%, G: 38.01%, HC: 49.59%, Az: 20.73gr Sal: 2.14gr, AGS: 5.49gr, 648.58 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.06%, G: 39.41%, HC: 44.53%, Az: 25.19gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.28gr, 374.60 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 ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan de trigo integral <p>P: 15.65%, G: 34.68%, HC: 49.68%, Az: 19.59gr Sal: 2.03gr, AGS: 4.79gr, 517.21 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún v1 - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.05%, G: 35.85%, HC: 49.10%, Az: 25.51gr Sal: 2.09gr, AGS: 5.35gr, 743.97 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.88%, G: 29.64%, HC: 52.48%, Az: 22.49gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.36gr, 550.01 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.57%, G: 36.47%, HC: 46.97%, Az: 19.87gr Sal: 2.00gr, AGS: 4.96gr, 597.54 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.27%, G: 45.95%, HC: 40.77%, Az: 22.88gr Sal: 1.58gr, AGS: 6.95gr, 708.92 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 - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 12.40%, G: 32.91%, HC: 54.69%, Az: 21.24gr Sal: 1.58gr, AGS: 4.79gr, 546.51 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 de trigo ecológico <p>P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 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.