

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.97%, G: 33.55%, HC: 51.47%, Az: 17.23gr Sal: 2.18gr, AGS: 3.06gr, 492.64 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.02%, G: 17.85%, HC: 66.12%, Az: 23.61gr Sal: 1.56gr, AGS: 1.01gr, 384.18 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral <p>P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con pollo v.1 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.93%, G: 28.39%, HC: 55.68%, Az: 21.49gr Sal: 1.40gr, AGS: 4.13gr, 520.75 Kcal</p>
<p>9</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: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.71%, G: 34.27%, HC: 52.02%, Az: 21.81gr Sal: 1.79gr, AGS: 4.68gr, 600.34 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún v1 - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.74%, G: 40.71%, HC: 45.56%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 5.49gr, 704.27 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <p>P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Merluza al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.58%, G: 28.99%, HC: 51.43%, Az: 20.58gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.06gr, 458.02 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: melón v1 - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, ternera y queso - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.99%, G: 34.26%, HC: 47.74%, Az: 24.19gr Sal: 1.92gr, AGS: 5.65gr, 608.79 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Hamburguesa de pollo al horno - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.43%, G: 40.69%, HC: 41.87%, Az: 22.19gr Sal: 2.18gr, AGS: 10.91gr, 703.49 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.98%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.35%, G: 41.63%, HC: 43.02%, Az: 20.51gr Sal: 1.41gr, AGS: 5.04gr, 613.00 Kcal</p>
<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 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 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 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.29%, G: 38.41%, HC: 51.30%, Az: 21.58gr Sal: 0.79gr, AGS: 3.40gr, 666.34 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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.