

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</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: 13.16%, G: 21.79%, HC: 65.05%, Az: 26.36gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.59gr, 696.35 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.74%, G: 43.11%, HC: 42.15%, Az: 21.38gr Sal: 1.45gr, AGS: 5.27gr, 648.54 Kcal</p>	<p>3</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 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 11.37%, G: 37.33%, HC: 51.30%, Az: 26.70gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.80gr, 493.31 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancho de merluza - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.45%, G: 28.00%, HC: 57.55%, Az: 19.83gr Sal: 1.28gr, AGS: 4.23gr, 713.56 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al horno con aove y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.95%, G: 40.05%, HC: 43.00%, Az: 20.90gr Sal: 2.19gr, AGS: 4.82gr, 549.64 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.46%, G: 38.19%, HC: 49.35%, Az: 22.59gr Sal: 1.22gr, AGS: 4.89gr, 712.31 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de merluza - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.53%, G: 24.83%, HC: 57.63%, Az: 15.29gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.36gr, 562.15 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.63%, G: 27.05%, HC: 62.32%, Az: 27.52gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.54gr, 671.17 Kcal</p>	<p>16</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 de trigo ecológico <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún v1 - Hamburguesa de pollo al horno en salsa de pimientos y cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 21.00%, G: 27.36%, HC: 51.64%, Az: 20.53gr Sal: 4.67gr, AGS: 3.39gr, 534.73 Kcal</p>	<p>19</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 ecológico <p>P: 15.71%, G: 34.55%, HC: 49.75%, Az: 19.47gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.71gr, 519.46 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p>23</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: 17.06%, G: 37.07%, HC: 45.87%, Az: 19.86gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.95gr, 595.66 Kcal</p>	<p>24</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 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.04%, G: 45.93%, HC: 42.03%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 5.62gr, 664.02 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p>29</p>	<p>30</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.