

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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.65%, G: 24.73%, HC: 60.62%, Az: 20.34gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.83gr, 696.85 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.83%, G: 43.54%, HC: 40.63%, Az: 24.41gr Sal: 1.58gr, AGS: 6.65gr, 696.84 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 v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.13%, G: 35.96%, HC: 48.90%, Az: 23.04gr Sal: 2.43gr, AGS: 4.76gr, 584.04 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 - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 13.51%, G: 41.92%, HC: 44.56%, Az: 20.68gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.04gr, 493.81 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.45%, G: 31.58%, HC: 45.97%, Az: 20.70gr Sal: 4.30gr, AGS: 3.76gr, 527.07 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.56%, G: 38.69%, HC: 47.75%, Az: 24.18gr Sal: 1.34gr, AGS: 6.22gr, 757.21 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 v2 - Tomate aliñado - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 13.94%, G: 29.93%, HC: 56.13%, Az: 24.39gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.86gr, 575.15 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.90%, G: 25.73%, HC: 56.37%, Az: 20.60gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.69gr, 619.05 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.15%, G: 30.19%, HC: 57.66%, Az: 21.50gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.78gr, 671.67 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 - 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>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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.78%, G: 32.30%, HC: 47.92%, Az: 22.57gr Sal: 1.76gr, AGS: 3.59gr, 519.23 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 - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 21.09%, G: 28.09%, HC: 50.82%, Az: 25.84gr Sal: 4.80gr, AGS: 4.72gr, 591.63 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 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 estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.46%, G: 33.52%, HC: 48.02%, Az: 21.32gr Sal: 2.19gr, AGS: 3.29gr, 465.76 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.25%, G: 46.06%, HC: 40.69%, Az: 23.37gr Sal: 1.62gr, AGS: 6.95gr, 708.92 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. - Yogurt - Pan de trigo integral <p>P: 15.51%, G: 29.56%, HC: 54.93%, Az: 19.85gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.63gr, 526.19 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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.22%, G: 34.99%, HC: 45.78%, Az: 23.25gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.45gr, 462.31 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.