

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Merluza frita - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.45%, G: 38.31%, HC: 46.24%, Az: 21.46gr Sal: 1.29gr, AGS: 4.66gr, 631.16 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.42%, G: 32.08%, HC: 52.51%, Az: 27.89gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.41gr, 435.70 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Merluza al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.60%, G: 34.43%, HC: 46.97%, Az: 20.23gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.50gr, 481.83 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, ternera y queso - Pavo al horno - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.60%, G: 41.62%, HC: 42.78%, Az: 19.39gr Sal: 1.65gr, AGS: 4.91gr, 637.43 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.46%, G: 33.00%, HC: 52.54%, Az: 23.53gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.97gr, 558.01 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con ajitos - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.09%, G: 38.78%, HC: 45.14%, Az: 18.06gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.27gr, 546.23 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y atún v1 - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 29.02%, G: 29.28%, HC: 41.70%, Az: 21.71gr Sal: 2.79gr, AGS: 5.31gr, 628.13 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Merluza frita - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.59%, G: 29.47%, HC: 53.94%, Az: 26.16gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.05gr, 452.00 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.74%, G: 32.39%, HC: 54.87%, Az: 20.59gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.46gr, 519.39 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</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.