

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 12.59%, G: 35.12%, HC: 52.29%, Az: 19.61gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.39gr, 468.48 Kcal	11 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan sin gluten P: 14.22%, G: 36.02%, HC: 49.76%, Az: 16.35gr Sal: 2.51gr, AGS: 3.44gr, 564.43 Kcal	12 - Pasta sin gluten con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 14.81%, G: 42.17%, HC: 43.02%, Az: 21.54gr Sal: 2.07gr, AGS: 5.41gr, 655.31 Kcal	13 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Yogurt - Pan sin gluten P: 19.11%, G: 30.86%, HC: 50.03%, Az: 23.18gr Sal: 2.57gr, AGS: 3.19gr, 511.69 Kcal
16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 18.95%, G: 33.60%, HC: 47.45%, Az: 20.58gr Sal: 0.83gr, AGS: 4.56gr, 494.99 Kcal	17 - Cazuela de arroz con pollo - Bacalao al horno con tomate - Yogurt - Pan sin gluten P: 17.24%, G: 28.56%, HC: 54.20%, Az: 23.21gr Sal: 2.62gr, AGS: 3.75gr, 658.56 Kcal	18 - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pollo al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 25.60%, G: 19.40%, HC: 55.00%, Az: 30.66gr Sal: 2.87gr, AGS: 1.81gr, 529.46 Kcal	19 - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Contramuslo de pollo al limón - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: naranja - Pan sin gluten P: 18.47%, G: 32.43%, HC: 49.10%, Az: 16.46gr Sal: 1.37gr, AGS: 5.01gr, 588.92 Kcal	20 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan sin gluten P: 13.63%, G: 36.13%, HC: 50.24%, Az: 18.76gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.10gr, 570.27 Kcal
23 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan sin gluten P: 15.15%, G: 36.14%, HC: 48.71%, Az: 20.91gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.58gr, 481.56 Kcal	24 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 12.50%, G: 33.65%, HC: 53.85%, Az: 18.69gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.94gr, 567.73 Kcal	25 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patatas con cebolla deca - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: melón v1 - Pan sin gluten P: 10.83%, G: 35.07%, HC: 54.10%, Az: 12.48gr Sal: 2.31gr, AGS: 2.84gr, 548.18 Kcal	26 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 16.91%, G: 32.02%, HC: 51.06%, Az: 27.36gr Sal: 4.24gr, AGS: 2.98gr, 564.51 Kcal	27 - Pasta sin gluten con tomate - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Yogurt natural - Pan sin gluten P: 13.70%, G: 50.45%, HC: 35.85%, Az: 19.48gr Sal: 1.92gr, AGS: 7.75gr, 734.49 Kcal
30 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno sin especias - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 13.56%, G: 27.89%, HC: 58.56%, Az: 28.32gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.25gr, 506.85 Kcal	1 - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Yogurt - Pan sin gluten P: 20.85%, G: 26.33%, HC: 52.82%, Az: 21.42gr Sal: 1.43gr, AGS: 4.04gr, 581.68 Kcal	2 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan sin gluten P: 13.62%, G: 30.49%, HC: 55.89%, Az: 23.59gr Sal: 2.50gr, AGS: 3.07gr, 566.02 Kcal	3 - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 21.81%, G: 27.01%, HC: 51.17%, Az: 36.68gr Sal: 3.59gr, AGS: 4.28gr, 731.86 Kcal	4 - Cazuela de arroz con patata, limanda, gisantes y zanahoria - Bacalao al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan sin gluten P: 15.24%, G: 37.45%, HC: 47.30%, Az: 13.50gr Sal: 2.60gr, AGS: 2.79gr, 540.03 Kcal

 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.