

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla - Patatas al horno - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 15.58%, G: 36.52%, HC: 47.91%, Az: 21.22gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.65gr, 468.42 Kcal</small>	11 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 15.67%, G: 35.06%, HC: 49.27%, Az: 23.81gr Sal: 2.49gr, AGS: 4.70gr, 586.57 Kcal</small>	12 - Lacitos con salsa de tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Yogurt - Pan ecológico integral 100% <small>P: 18.19%, G: 40.55%, HC: 41.26%, Az: 24.22gr Sal: 1.86gr, AGS: 6.62gr, 670.81 Kcal</small>	13 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao rebozado - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Yogurt - Pan de trigo ecológico <small>P: 15.20%, G: 33.10%, HC: 51.71%, Az: 23.31gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.46gr, 612.85 Kcal</small>
16 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Patatas gajo especiadas al horno - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 21.57%, G: 34.96%, HC: 43.48%, Az: 22.19gr Sal: 0.87gr, AGS: 5.82gr, 494.93 Kcal</small>	17 - Cazuela de arroz con pollo - Bacalao al horno con tomate - Yogurt - Pan de trigo ecológico <small>P: 18.33%, G: 28.31%, HC: 53.37%, Az: 21.79gr Sal: 2.54gr, AGS: 3.63gr, 611.20 Kcal</small>	18 - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Croquetas de jamón - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 13.73%, G: 37.61%, HC: 48.67%, Az: 28.10gr Sal: 2.50gr, AGS: 6.48gr, 619.35 Kcal</small>	19 - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Contramuslo de pollo al limón - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Yogurt - Pan ecológico integral 100% <small>P: 21.45%, G: 32.25%, HC: 46.29%, Az: 23.13gr Sal: 1.66gr, AGS: 5.26gr, 574.72 Kcal</small>	20 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 15.35%, G: 36.20%, HC: 48.45%, Az: 22.65gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.31gr, 579.81 Kcal</small>
23 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 17.98%, G: 37.47%, HC: 44.55%, Az: 22.52gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.84gr, 481.50 Kcal</small>	24 - Arroz hervido con tomate - Merluza frita - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 14.18%, G: 34.62%, HC: 51.21%, Az: 18.99gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.26gr, 617.42 Kcal</small>	25 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patatas con cebolla deca - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 12.55%, G: 34.19%, HC: 53.26%, Az: 22.73gr Sal: 2.35gr, AGS: 4.05gr, 576.68 Kcal</small>	26 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón - Arroz hervido - Yogurt - Pan ecológico integral 100% <small>P: 20.32%, G: 36.55%, HC: 43.13%, Az: 20.02gr Sal: 4.31gr, AGS: 4.14gr, 513.56 Kcal</small>	27 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fingers de queso al horno - Arroz hervido - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <small>P: 14.32%, G: 44.36%, HC: 41.32%, Az: 19.61gr Sal: 2.38gr, AGS: 9.57gr, 659.79 Kcal</small>
30 - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 18.32%, G: 31.97%, HC: 49.71%, Az: 21.06gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.34gr, 471.21 Kcal</small>	1 - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Yogurt - Pan de trigo ecológico <small>P: 22.20%, G: 25.95%, HC: 51.85%, Az: 20.00gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.92gr, 534.32 Kcal</small>	2 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 16.05%, G: 31.53%, HC: 52.43%, Az: 23.76gr Sal: 2.55gr, AGS: 4.28gr, 563.56 Kcal</small>	3 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Yogurt - Pan ecológico integral 100% <small>P: 13.69%, G: 41.31%, HC: 45.00%, Az: 22.49gr Sal: 1.36gr, AGS: 5.64gr, 625.02 Kcal</small>	4 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Bacalao rebozado - Tomate aliñado - Yogurt - Pan blanco ecológico <small>P: 13.91%, G: 36.87%, HC: 49.22%, Az: 22.34gr Sal: 1.26gr, AGS: 4.21gr, 669.82 Kcal</small>

 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.