

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 14.43%, G: 30.31%, HC: 55.26%, Az: 19.46gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.16gr, 470.00 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Yogurt - Pan sin gluten <p>P: 15.60%, G: 32.08%, HC: 52.31%, Az: 21.20gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.54gr, 587.46 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pavo al ajillo al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 15.66%, G: 40.13%, HC: 44.21%, Az: 20.00gr Sal: 2.26gr, AGS: 2.52gr, 543.58 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate, calabacín y queso - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 13.11%, G: 41.13%, HC: 45.76%, Az: 19.73gr Sal: 1.37gr, AGS: 6.14gr, 659.82 Kcal</p>	<p>1</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.08%, G: 29.31%, HC: 58.61%, Az: 29.98gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.09gr, 456.89 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 16.75%, G: 32.53%, HC: 50.72%, Az: 15.47gr Sal: 4.41gr, AGS: 3.02gr, 578.65 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 12.96%, G: 35.02%, HC: 52.02%, Az: 21.22gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.05gr, 581.07 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 17.19%, G: 36.11%, HC: 46.70%, Az: 23.52gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.42gr, 458.67 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso - Pavo al horno - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Yogurt - Pan sin gluten <p>P: 17.04%, G: 45.59%, HC: 37.37%, Az: 22.41gr Sal: 1.74gr, AGS: 8.19gr, 810.10 Kcal</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 11.41%, G: 39.43%, HC: 49.16%, Az: 29.03gr Sal: 2.14gr, AGS: 3.32gr, 585.74 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate, berenjena y queso - Pollo al horno con salsa de cebolla y ajo - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Yogurt - Pan sin gluten <p>P: 13.88%, G: 35.47%, HC: 50.65%, Az: 24.41gr Sal: 1.81gr, AGS: 6.76gr, 712.14 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 15.39%, G: 34.38%, HC: 50.22%, Az: 20.64gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.60gr, 518.18 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de merluza - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 15.33%, G: 30.55%, HC: 54.12%, Az: 18.96gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.53gr, 671.60 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 12.72%, G: 32.89%, HC: 54.39%, Az: 23.89gr Sal: 2.20gr, AGS: 3.02gr, 551.08 Kcal</p>
<p>18</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 - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 14.28%, G: 28.27%, HC: 57.44%, Az: 22.43gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.44gr, 550.20 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 16.64%, G: 31.87%, HC: 51.50%, Az: 18.70gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.89gr, 581.60 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan sin gluten <p>P: 13.90%, G: 33.53%, HC: 52.57%, Az: 19.71gr Sal: 2.38gr, AGS: 3.17gr, 557.64 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 12.17%, G: 37.23%, HC: 50.61%, Az: 30.49gr Sal: 2.13gr, AGS: 2.78gr, 502.38 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Pollo en salsa con champiñones - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Yogurt - Pan sin gluten <p>P: 16.16%, G: 27.46%, HC: 56.39%, Az: 25.66gr Sal: 1.79gr, AGS: 4.07gr, 575.08 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pollo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten <p>P: 25.41%, G: 26.56%, HC: 48.03%, Az: 28.58gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.36gr, 538.60 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta sin gluten con tomate - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Yogurt - Pan sin gluten <p>P: 13.72%, G: 43.39%, HC: 42.89%, Az: 22.79gr Sal: 1.94gr, AGS: 5.91gr, 648.92 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pavo al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 16.07%, G: 37.58%, HC: 46.35%, Az: 19.26gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.37gr, 530.39 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan sin gluten <p>P: 14.87%, G: 29.18%, HC: 55.95%, Az: 19.56gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.05gr, 558.43 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan sin gluten <p>P: 12.96%, G: 35.02%, HC: 52.02%, Az: 21.22gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.05gr, 581.07 Kcal</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.