

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Tortilla francesa al horno - Pisto de verduras - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.64%, G: 40.47%, HC: 44.88%, Az: 20.84gr Sal: 1.53gr, AGS: 5.42gr, 623.06 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Tortilla francesa al horno - Pisto de verduras - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.64%, G: 40.47%, HC: 44.88%, Az: 20.84gr Sal: 1.53gr, AGS: 5.42gr, 623.06 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Rosada frita - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.40%, G: 27.62%, HC: 54.97%, Az: 14.22gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.53gr, 474.09 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con picatostes - Jamoncitos de pollo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.80%, G: 42.42%, HC: 41.78%, Az: 16.40gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.20gr, 478.83 Kcal</p>	<p>6</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla con picatostes - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.85%, G: 32.35%, HC: 48.80%, Az: 15.81gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.02gr, 409.65 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.35%, G: 32.50%, HC: 57.15%, Az: 26.07gr Sal: 1.95gr, AGS: 5.10gr, 682.11 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Salteado de brócoli y champiñones en sofrito de ajos y pimentón - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.15%, G: 32.68%, HC: 45.17%, Az: 16.98gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.05gr, 467.03 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones con picatostes - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Arroz hervido y salteado con ajo y perejil - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 12.79%, G: 19.29%, HC: 67.92%, Az: 29.20gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.24gr, 656.38 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Natillas - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.94%, G: 41.13%, HC: 46.93%, Az: 5.18gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.66gr, 611.90 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín con picatostes - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.36%, G: 29.41%, HC: 53.23%, Az: 14.87gr Sal: 2.98gr, AGS: 2.23gr, 508.50 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.04%, G: 37.66%, HC: 48.31%, Az: 24.66gr Sal: 2.70gr, AGS: 5.14gr, 621.51 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.92%, G: 32.13%, HC: 50.95%, Az: 17.31gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.15gr, 566.50 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Bacalao frito - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.17%, G: 25.22%, HC: 59.61%, Az: 27.18gr Sal: 1.52gr, AGS: 1.36gr, 403.85 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Huevos revueltos con salchichas de pavo y pollo - Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz - Arroz con leche - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.80%, G: 44.42%, HC: 41.78%, Az: 29.66gr Sal: 1.83gr, AGS: 8.60gr, 752.86 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria con picatostes - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.84%, G: 32.25%, HC: 50.91%, Az: 21.57gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.31gr, 453.66 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con gambas - Croquetas de cocido - Espárragos verdes salteados con ajitos - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.58%, G: 55.41%, HC: 32.01%, Az: 18.25gr Sal: 3.28gr, AGS: 6.83gr, 706.02 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla con picatostes - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensaladilla rusa - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 14.07%, G: 49.79%, HC: 36.14%, Az: 26.61gr Sal: 3.07gr, AGS: 5.27gr, 710.40 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Natillas - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.93%, G: 23.90%, HC: 60.18%, Az: 4.94gr Sal: 1.57gr, AGS: 0.86gr, 436.19 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con picatostes - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.30%, G: 41.04%, HC: 44.65%, Az: 23.30gr Sal: 1.02gr, AGS: 3.78gr, 509.71 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lasaña de carne - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.58%, G: 35.57%, HC: 45.85%, Az: 21.92gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.05gr, 440.63 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanco de rosada - Ternera en salsa - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Flan sabor vainilla - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.29%, G: 38.13%, HC: 42.58%, Az: 22.38gr Sal: 1.44gr, AGS: 5.20gr, 596.02 Kcal</p>

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

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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