

Menú Enero 2023

Objetivo 1, Diabético

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 desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.93%, G: 40.78%, HC: 42.29%, Az: 10.97gr Sal: 1.59gr, AGS: 4.04gr, 568.56 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Rosada al horno - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.99%, G: 27.64%, HC: 51.38%, Az: 14.14gr Sal: 1.39gr, AGS: 1.94gr, 478.59 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacin v2 - Jaconitos de pollo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.50%, G: 42.00%, HC: 41.50%, Az: 16.37gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.89gr, 438.08 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr Sal: 1.07gr, AGS: 1.98gr, 385.25 Kcal</p> | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento v2 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maiz - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.05%, G: 32.09%, HC: 55.85%, Az: 16.20gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.72gr, 627.61 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 - 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: 12.58%, G: 21.00%, HC: 66.42%, Az: 28.05gr Sal: 0.80gr, AGS: 2.12gr, 583.18 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 - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.98%, G: 40.99%, HC: 44.03%, Az: 10.94gr Sal: 1.55gr, AGS: 3.66gr, 507.40 Kcal</p> |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 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 calabacin y berenjena en salsa de tomate - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.31%, G: 37.70%, HC: 45.99%, Az: 14.79gr Sal: 2.74gr, AGS: 3.76gr, 567.01 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 al horno - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 17.70%, G: 25.94%, HC: 56.36%, Az: 27.18gr Sal: 2.23gr, AGS: 1.88gr, 435.95 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maiz - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.94%, G: 48.85%, HC: 35.21%, Az: 13.46gr Sal: 2.27gr, AGS: 4.75gr, 611.30 Kcal</p> | | | |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - 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: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal</p> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con gambas - Tortilla francesa al horno - Espárragos verdes salteados con ajitos - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.95%, G: 58.58%, HC: 26.46%, Az: 8.56gr Sal: 3.92gr, AGS: 6.33gr, 660.82 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 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Verduras al vapor con huevo y atún - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 19.50%, G: 41.08%, HC: 39.42%, Az: 31.73gr Sal: 1.47gr, AGS: 5.15gr, 613.82 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 - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.92%, G: 18.06%, HC: 60.02%, Az: 10.70gr Sal: 1.61gr, AGS: 0.86gr, 331.69 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 calabacin v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.16%, G: 40.96%, HC: 40.87%, Az: 13.40gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.09gr, 414.46 Kcal</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maiz y aceitunas - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.38%, G: 30.92%, HC: 55.70%, Az: 28.10gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.36gr, 509.78 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, maiz y huevo duro - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.74%, G: 40.87%, HC: 36.38%, Az: 11.54gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.70gr, 544.02 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)

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