

Menú Marzo 2023

Objetivo 1, Diabético

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.86%, G: 22.70%, HC: 58.44%, Az: 19.67gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.69gr, 482.03 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, ternera y queso - Revuelto de champiñones - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.78%, G: 39.20%, HC: 45.02%, Az: 13.82gr Sal: 2.13gr, AGS: 4.60gr, 597.12 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá con gambas y calamar - Rosada al horno - Alcachofas rehogadas con cebolla y ajo - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.07%, G: 29.04%, HC: 49.89%, Az: 25.14gr Sal: 4.11gr, AGS: 3.06gr, 616.48 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacin v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Arroz blanco con calabacin y berenjenas al horno - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 11.57%, G: 34.62%, HC: 53.80%, Az: 25.88gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.91gr, 604.24 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacin v.1 - Tortilla de patata con calabacin ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.12%, G: 24.90%, HC: 54.98%, Az: 10.67gr Sal: 1.61gr, AGS: 1.32gr, 363.70 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacin y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.50%, G: 34.70%, HC: 45.80%, Az: 15.49gr Sal: 1.09gr, AGS: 1.97gr, 378.55 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Pavo guisado - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maiz - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.44%, G: 36.71%, HC: 48.85%, Az: 14.76gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.10gr, 622.29 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Bacalao al horno - Pisto de calabacin, cebolla, pimiento y tomate al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.01%, G: 35.43%, HC: 46.56%, Az: 17.95gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.34gr, 427.78 Kcal</p>	<p>9</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 - Verduras al vapor con huevo y atún - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 18.13%, G: 38.21%, HC: 43.66%, Az: 26.16gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.73gr, 572.28 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con gambas - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.19%, G: 58.86%, HC: 26.96%, Az: 9.08gr Sal: 3.36gr, AGS: 6.05gr, 606.33 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacin - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz salteado con calabaza y calabacin - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.45%, G: 26.92%, HC: 58.64%, Az: 19.67gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.37gr, 482.03 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 27.16%, G: 26.20%, HC: 46.64%, Az: 11.17gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.30gr, 358.35 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.89%, G: 29.79%, HC: 57.32%, Az: 22.44gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.86gr, 502.30 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Magro de cerdo al ajillo - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 17.29%, G: 36.47%, HC: 46.24%, Az: 26.65gr Sal: 1.92gr, AGS: 4.26gr, 618.40 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con calamares - Ternera en salsa - Menestra de zanahoria,coliflor y brocoli - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.15%, G: 29.21%, HC: 51.64%, Az: 10.33gr Sal: 2.93gr, AGS: 3.30gr, 575.04 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacin 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>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con huevo y pollo - Jibia en salsa - Ensalada de pimiento asado y cebolla - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 31.57%, G: 27.34%, HC: 41.10%, Az: 17.32gr Sal: 3.20gr, AGS: 1.83gr, 337.17 Kcal</p>	<p>22</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 - Picadillo de tomate y atún - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.97%, G: 36.45%, HC: 48.58%, Az: 16.44gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.34gr, 638.06 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacin y cebolla - Rosada en salsa de pimiento del piquillo - Salteado de setas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 16.92%, G: 43.13%, HC: 39.94%, Az: 30.29gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.46gr, 508.58 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacin v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.46%, G: 30.25%, HC: 51.28%, Az: 13.61gr Sal: 2.51gr, AGS: 2.84gr, 497.62 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.37%, G: 24.30%, HC: 56.33%, Az: 25.87gr Sal: 1.23gr, AGS: 1.84gr, 481.89 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.29%, G: 34.39%, HC: 51.33%, Az: 8.46gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.21gr, 475.81 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacin - Gallo al vapor - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.00%, G: 40.36%, HC: 40.64%, Az: 17.80gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.69gr, 438.43 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de pescado con merluza,gambas y almendras - Magro de cerdo al ajillo - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta: kiwi - Pan de trigo integral <p>P: 18.14%, G: 45.26%, HC: 36.60%, Az: 14.80gr Sal: 2.37gr, AGS: 4.61gr, 696.92 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacin ta v2 - Pisto de verduras gratinado - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.14%, G: 40.79%, HC: 43.07%, Az: 13.74gr Sal: 0.78gr, AGS: 2.85gr, 313.14 Kcal</p>

 /
  /
  /
  /
  /
  /
  /
  /
  /
  /
  /
  /
  /
 

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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