

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Rosada al pil pil - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.06%, G: 44.23%, HC: 38.71%, Az: 15.18gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.07gr, 472.79 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Pollo al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 36.70%, G: 22.18%, HC: 41.12%, Az: 10.49gr Sal: 1.66gr, AGS: 1.70gr, 459.75 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo - Bacalao al horno - Ensalada de pimiento asado, cebolla y atún - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.13%, G: 37.11%, HC: 46.76%, Az: 17.64gr Sal: 2.29gr, AGS: 3.99gr, 633.97 Kcal</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.80%, G: 27.00%, HC: 56.20%, Az: 19.08gr Sal: 2.38gr, AGS: 1.99gr, 512.12 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Pollo al horno con pimientos de colores a la juliana - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 23.59%, G: 33.25%, HC: 43.16%, Az: 13.55gr Sal: 2.35gr, AGS: 4.37gr, 544.65 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Brocoli al horno con ajo y pimentón - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.38%, G: 45.76%, HC: 38.87%, Az: 20.27gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.64gr, 446.35 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 18.52%, G: 31.09%, HC: 50.38%, Az: 18.43gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.98gr, 415.80 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pisto de verduras - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.31%, G: 36.17%, HC: 52.52%, Az: 13.79gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.23gr, 666.47 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.24%, G: 21.57%, HC: 63.20%, Az: 19.12gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.93gr, 562.65 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla francesa al horno - Berenjenas al vapor con salsa de tomate, ajo y albahaca - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.52%, G: 37.54%, HC: 42.94%, Az: 12.34gr Sal: 2.24gr, AGS: 3.22gr, 487.05 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanque de merluza - Jamoncitos de pollo al horno con perejil, cebolla y ajo - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 27.72%, G: 32.54%, HC: 39.73%, Az: 20.70gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.38gr, 589.42 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con merluza - Magro de cerdo guisado con tomate - Judías verdes salteadas con refrito de ajo y pimentón - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 12.66%, G: 54.90%, HC: 32.45%, Az: 16.74gr Sal: 1.37gr, AGS: 5.15gr, 590.43 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.70%, G: 25.58%, HC: 53.72%, Az: 10.58gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.20gr, 340.38 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pollo asado - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.40%, G: 20.38%, HC: 64.22%, Az: 17.59gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.40gr, 756.94 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.43%, G: 37.97%, HC: 41.60%, Az: 9.82gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.80gr, 502.68 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos, bacalao y espinacas (sin sal) - Tortilla de patata con calabacín v2 - Berenjena, calabacín y pimiento al horno - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.44%, G: 22.45%, HC: 63.10%, Az: 28.16gr Sal: 0.87gr, AGS: 1.58gr, 476.58 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Verduras al vapor con huevo y atún - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 23.15%, G: 33.24%, HC: 43.61%, Az: 20.89gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.14gr, 526.12 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Rosada al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.67%, G: 43.35%, HC: 33.97%, Az: 9.60gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.66gr, 410.65 Kcal</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</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.