

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.83%, G: 24.30%, HC: 58.87%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.42gr, 601.20 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con gambas - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.24%, G: 53.45%, HC: 35.31%, Az: 21.34gr Sal: 2.74gr, AGS: 7.39gr, 830.27 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria con picatostes - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 21.56%, G: 32.87%, HC: 45.58%, Az: 17.95gr Sal: 4.24gr, AGS: 2.63gr, 470.50 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Salchichas de pollo pavo al horno - Natillas - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.67%, G: 39.24%, HC: 46.09%, Az: 2.08gr Sal: 1.19gr, AGS: 6.02gr, 661.20 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín con picatostes - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.57%, G: 37.86%, HC: 45.57%, Az: 17.62gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.73gr, 477.20 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Salchichas al vino con cebolla - Calabacín y puerros al horno - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.39%, G: 44.94%, HC: 42.66%, Az: 27.23gr Sal: 4.56gr, AGS: 8.24gr, 1120.69 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancho de pescado - Bacalao frito v2 - Pimientos asados con cebolla - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 18.86%, G: 35.28%, HC: 45.86%, Az: 26.15gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.22gr, 650.35 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Arroz con leche - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.57%, G: 27.73%, HC: 56.70%, Az: 30.30gr Sal: 1.81gr, AGS: 5.35gr, 630.35 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con alcachofas - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Guisantes al horno - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.01%, G: 28.04%, HC: 54.94%, Az: 17.62gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.31gr, 504.52 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.03%, G: 37.16%, HC: 47.81%, Az: 22.86gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.57gr, 531.44 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 24.84%, G: 32.07%, HC: 43.09%, Az: 15.59gr Sal: 4.10gr, AGS: 2.39gr, 415.30 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lasaña vegetal - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Salteado de setas - Natillas de chocolate - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.94%, G: 42.90%, HC: 40.16%, Az: 24.96gr Sal: 1.04gr, AGS: 5.68gr, 492.40 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.17%, G: 27.27%, HC: 54.57%, Az: 17.61gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.14gr, 506.96 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Jibia con aove y perejil - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.58%, G: 34.00%, HC: 51.43%, Az: 20.61gr Sal: 1.74gr, AGS: 4.56gr, 620.73 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.22%, G: 33.54%, HC: 53.24%, Az: 31.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.04gr, 374.10 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Fruta fresca - Pan de trigo integral <p>P: 14.40%, G: 33.03%, HC: 52.57%, Az: 16.86gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.95gr, 470.61 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de coliflor - Lomo de atun encebollado - Ensaladilla rusa - Flan sabor vainilla - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.37%, G: 42.69%, HC: 42.94%, Az: 23.63gr Sal: 3.24gr, AGS: 4.87gr, 729.66 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.85%, G: 25.66%, HC: 58.49%, Az: 28.51gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.12gr, 549.51 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.83%, G: 29.79%, HC: 50.38%, Az: 20.72gr Sal: 1.86gr, AGS: 3.65gr, 568.05 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con merluza - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.05%, G: 59.71%, HC: 29.24%, Az: 18.51gr Sal: 1.10gr, AGS: 7.39gr, 727.35 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Salchichas de pollo pavo al horno - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.90%, G: 38.97%, HC: 46.13%, Az: 12.52gr Sal: 1.08gr, AGS: 6.15gr, 552.05 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de judías verdes, atun, aceitunas y huevo duro - Natillas - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.88%, G: 42.53%, HC: 38.59%, Az: 6.70gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.20gr, 556.49 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.