

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 al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.10%, G: 57.99%, HC: 25.91%, Az: 9.92gr Sal: 4.09gr, AGS: 5.62gr, 646.10 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 ta 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 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Pollo al horno - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 30.09%, G: 25.38%, HC: 44.53%, Az: 8.74gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.02gr, 545.36 Kcal</p> |
| <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - 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: 17.64%, G: 34.92%, HC: 47.43%, Az: 12.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.38gr, 437.97 Kcal</p> | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Pollo al horno - Calabacín y puerros al horno - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 28.02%, G: 31.61%, HC: 40.37%, Az: 14.76gr Sal: 3.78gr, AGS: 3.69gr, 583.24 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 ta 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 al horno con ajitos v3 - Pimientos asados con cebolla - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 18.98%, G: 35.47%, HC: 45.54%, Az: 26.12gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.24gr, 620.77 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 - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.88%, G: 26.69%, HC: 51.44%, Az: 14.22gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.23gr, 500.25 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: 17.61gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.31gr, 504.52 Kcal</p> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.62%, G: 37.07%, HC: 43.31%, Az: 11.27gr Sal: 2.43gr, AGS: 1.71gr, 399.42 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 ta 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"> - Pasta salteada con calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Salteado de setas - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.89%, G: 38.09%, HC: 44.01%, Az: 8.91gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.58gr, 596.18 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 desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.87%, G: 33.69%, HC: 49.44%, Az: 10.74gr Sal: 1.79gr, AGS: 3.18gr, 566.23 Kcal</p> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - 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 ta 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 atún encebollado - Verduras al vapor con huevo y atún - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 24.80%, G: 30.46%, HC: 44.75%, Az: 18.29gr Sal: 1.78gr, AGS: 3.33gr, 573.68 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 desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.96%, G: 28.99%, HC: 48.05%, Az: 10.85gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.27gr, 513.55 Kcal</p> | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con merluza - Pinchitos de pollo aliñados - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.90%, G: 56.68%, HC: 28.42%, Az: 19.01gr Sal: 1.39gr, AGS: 7.40gr, 738.01 Kcal</p> | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Pollo al horno - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 26.89%, G: 25.71%, HC: 47.40%, Az: 13.42gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.15gr, 540.71 Kcal</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de judías verdes, atún, aceitunas y huevo duro - Yogurt desnatado - Pan de trigo ecológico <p>P: 24.62%, G: 44.90%, HC: 30.48%, Az: 12.08gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 427.59 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.