

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ajo</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Pisto de verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.74%, G: 39.38%, HC: 45.88%, Az: 24.40gr Sal: 1.17gr, AGS: 5.50gr, 673.63 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ajo</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Pisto de verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.74%, G: 39.38%, HC: 45.88%, Az: 24.40gr Sal: 1.17gr, AGS: 5.50gr, 673.63 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Croquetas de cocido</li> <li>- Espárragos verdes al horno</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.92%, G: 41.67%, HC: 46.41%, Az: 13.70gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.03gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.46%, G: 35.24%, HC: 47.30%, Az: 15.38gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.62gr, 522.61 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Revuelto de espárragos verdes</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Naïllas de chocolate</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.84%, G: 30.91%, HC: 52.25%, Az: 26.48gr Sal: 1.86gr, AGS: 7.88gr, 648.45 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.37%, G: 26.58%, HC: 54.05%, Az: 20.73gr Sal: 1.44gr, AGS: 1.83gr, 451.23 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Revuelto de pimientos y jamón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.75%, G: 35.76%, HC: 44.49%, Az: 19.63gr Sal: 2.98gr, AGS: 6.18gr, 615.70 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones con picatostes</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.15%, G: 27.31%, HC: 58.54%, Az: 27.98gr Sal: 2.18gr, AGS: 2.56gr, 601.24 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Salteado de calabacín y setas</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.58%, G: 32.94%, HC: 52.48%, Az: 18.47gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.96gr, 479.78 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Pavo en salsa con champiñones</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz con leche</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.04%, G: 36.04%, HC: 48.92%, Az: 29.69gr Sal: 1.70gr, AGS: 7.34gr, 690.27 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.79%, G: 25.23%, HC: 56.98%, Az: 12.19gr Sal: 1.03gr, AGS: 1.85gr, 449.84 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Calamares en salsa</li> <li>- Braseado de calabacín, pimiento y berenjena</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.57%, G: 36.86%, HC: 46.57%, Az: 22.26gr Sal: 3.11gr, AGS: 4.78gr, 622.63 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.36%, G: 23.70%, HC: 61.94%, Az: 30.12gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.59gr, 529.58 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con picatostes</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.76%, G: 33.20%, HC: 48.03%, Az: 27.85gr Sal: 4.07gr, AGS: 2.96gr, 505.50 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Salchichas al vino con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Naïllas de chocolate</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.34%, G: 42.07%, HC: 47.59%, Az: 27.93gr Sal: 2.67gr, AGS: 9.22gr, 725.81 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín con picatostes</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.86%, G: 32.92%, HC: 52.22%, Az: 27.15gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.85gr, 548.00 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasaña vegetal</li> <li>- Magro de cerdo con tomate</li> <li>- Espárragos verdes al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.43%, G: 43.83%, HC: 34.74%, Az: 19.82gr Sal: 1.18gr, AGS: 5.59gr, 501.48 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Pimientos asados con cebolla</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.76%, G: 40.33%, HC: 46.92%, Az: 18.75gr Sal: 2.37gr, AGS: 4.14gr, 580.61 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpachuelo con gambas</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.58%, G: 51.83%, HC: 35.59%, Az: 25.34gr Sal: 4.04gr, AGS: 5.60gr, 677.76 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Flan sabor vainilla</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.34%, G: 29.07%, HC: 55.59%, Az: 24.51gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.11gr, 589.51 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones con picatostes</li> <li>- Salmón al horno con aove y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.54%, G: 26.69%, HC: 52.77%, Az: 18.81gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.47gr, 549.47 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Croquetas de cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.94%, G: 41.55%, HC: 44.50%, Az: 22.58gr Sal: 1.34gr, AGS: 6.24gr, 642.11 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Huevos revueltos con salchichas de pavo y pollo</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.74%, G: 26.71%, HC: 53.55%, Az: 29.23gr Sal: 1.35gr, AGS: 6.13gr, 579.62 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.92%, G: 33.75%, HC: 51.33%, Az: 14.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.75gr, 493.84 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de merluza</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Ensaladilla rusa</li> <li>- Naïllas</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.66%, G: 46.00%, HC: 35.34%, Az: 4.65gr Sal: 3.90gr, AGS: 5.16gr, 856.27 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.