

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 v.2</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de verduras</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 16.95%, G: 39.58%, HC: 43.47%, Az: 14.53gr Sal: 1.21gr, AGS: 4.12gr, 619.13 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ajo</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v.2</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Pisto de verduras</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 16.95%, G: 39.58%, HC: 43.47%, Az: 14.53gr Sal: 1.21gr, AGS: 4.12gr, 619.13 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Esparragos verdes al horno</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 14.26%, G: 42.91%, HC: 42.82%, Az: 15.12gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.03gr, 592.24 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v.2</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 20.28%, G: 31.38%, HC: 48.34%, Az: 15.25gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.21gr, 447.88 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Revuelto de esparragos verdes</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 20.92%, G: 31.04%, HC: 48.04%, Az: 10.36gr Sal: 1.73gr, AGS: 5.63gr, 550.20 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>- Pan de trigo ecológico</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 desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 22.49%, G: 35.62%, HC: 41.89%, Az: 9.76gr Sal: 3.03gr, AGS: 4.80gr, 561.20 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.3</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 14.11%, G: 30.47%, HC: 55.42%, Az: 26.83gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.44gr, 528.04 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v.1</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>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 20.71%, G: 37.08%, HC: 42.21%, Az: 13.61gr Sal: 1.79gr, AGS: 4.22gr, 560.17 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>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 17.79%, G: 25.23%, HC: 56.98%, Az: 26.19gr 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 desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 19.00%, G: 36.83%, HC: 44.17%, Az: 12.39gr Sal: 3.15gr, AGS: 3.40gr, 568.13 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 v.1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 14.36%, G: 23.70%, HC: 61.94%, Az: 26.83gr 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</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: 19.67%, G: 32.01%, HC: 48.32%, Az: 27.82gr Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 464.75 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Pavo al vino con cebolla</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 15.54%, G: 39.48%, HC: 44.97%, Az: 11.81gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.25gr, 592.93 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta salteada con zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Magro de cerdo con tomate</li> <li>- Esparragos verdes al horno</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 24.39%, G: 30.87%, HC: 44.74%, Az: 10.02gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.95gr, 494.64 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v.1</li> <li>- Pimientos asados con cebolla</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo ecológico</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 v.3</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>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 18.41%, G: 30.92%, HC: 50.67%, Az: 13.67gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.61gr, 537.51 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</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>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.66gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.35gr, 476.27 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>- Pinchitos de pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 17.85%, G: 44.11%, HC: 38.04%, Az: 13.08gr Sal: 1.64gr, AGS: 4.99gr, 622.52 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</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 18.64%, G: 24.92%, HC: 56.44%, Az: 29.23gr Sal: 1.55gr, AGS: 5.18gr, 549.62 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 v.2</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>- Emblanco de merluza</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Verduras al vapor con huevo y atún</li> <li>- Yogurt desnatado</li> <li>- Pan de trigo ecológico</li> </ul> <p>P: 29.20%, G: 33.50%, HC: 37.30%, Az: 15.91gr Sal: 2.44gr, AGS: 4.12gr, 647.79 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.