

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</p> <p>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</p> <p>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 20.64%, G: 30.99%, HC: 48.37%, Az: 16.90gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.22gr, 460.58 Kcal</p>	<p>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</p> <p>- Tortilla de patatas con calabacín</p> <p>- Picadillo de tomate con cebolla</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<p>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</p> <p>- Bacalao al horno con ajitos v.2</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 10.23%, G: 32.09%, HC: 57.69%, Az: 19.79gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.81gr, 539.04 Kcal</p>	<p>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</p> <p>- Croquetas de cocido</p> <p>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</p> <p>- Fruta: fresas</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 12.57%, G: 41.88%, HC: 45.54%, Az: 12.09gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.17gr, 520.80 Kcal</p>	
<p>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</p> <p>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</p> <p>- Brócoli y coliflor al horno</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.39gr, 466.77 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</p> <p>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 12.42%, G: 30.22%, HC: 57.36%, Az: 17.44gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.37gr, 483.77 Kcal</p>	<p>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</p> <p>- Gallo al vapor</p> <p>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 469.69 Kcal</p>	<p>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1</p> <p>- Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 19.26%, G: 28.72%, HC: 52.02%, Az: 28.84gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.90gr, 572.49 Kcal</p>	<p>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</p> <p>- Tortilla francesa al horno</p> <p>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.39%, G: 37.81%, HC: 48.80%, Az: 16.79gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.63gr, 528.94 Kcal</p>
<p>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</p> <p>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</p> <p>- Tortilla de patata con cebolla</p> <p>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 12.70%, G: 30.82%, HC: 56.48%, Az: 32.27gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.39gr, 526.67 Kcal</p>	<p>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</p> <p>- Pollo al ajillo</p> <p>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 15.39%, G: 39.32%, HC: 45.30%, Az: 18.25gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.44gr, 555.55 Kcal</p>	<p>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</p> <p>- Limanda guisada en salsa verde con puerro y calabacín</p> <p>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 16.55%, G: 31.70%, HC: 51.75%, Az: 23.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 593.65 Kcal</p>	<p>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</p> <p>- Empanadillas de atún al horno</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</p> <p>- Fruta: fresas</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 10.42%, G: 31.86%, HC: 57.72%, Az: 13.49gr Sal: 1.23gr, AGS: 5.61gr, 589.01 Kcal</p>
<p>- Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</p> <p>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</p> <p>- Fruta:manzana</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</p> <p>- Tortilla de patata con cebolla</p> <p>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 10.18%, G: 45.24%, HC: 44.58%, Az: 19.89gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.55gr, 437.97 Kcal</p>	<p>- Arroz hervido con tomate</p> <p>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</p> <p>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</p> <p>- Fruta:pera</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 15.44%, G: 24.67%, HC: 59.89%, Az: 17.16gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.50gr, 464.03 Kcal</p>	<p>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</p> <p>- Croquetas de pollo</p> <p>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan integral</p> <p>P: 8.46%, G: 40.67%, HC: 50.88%, Az: 29.80gr Sal: 1.07gr, AGS: 5.28gr, 657.81 Kcal</p>	<p>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</p> <p>- Salmón al limón al horno</p> <p>- Tomate y pepino aliñado</p> <p>- Fruta: fresas</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 22.80%, G: 30.79%, HC: 46.41%, Az: 9.44gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.06gr, 392.05 Kcal</p>
<p>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</p> <p>- Bacalao rebozado</p> <p>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</p> <p>- Fruta: plátano</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.03%, G: 32.38%, HC: 53.59%, Az: 30.24gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.66gr, 646.65 Kcal</p>	<p>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</p> <p>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</p> <p>- Patatas al horno</p> <p>- Fruta:naranja</p> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 11.13%, G: 51.27%, HC: 37.60%, Az: 16.19gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.80gr, 398.86 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Catering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.