

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 17.73%, G: 22.90%, HC: 59.37%, Az: 26.26gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.38gr, 653.46 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 15.59%, G: 28.73%, HC: 55.68%, Az: 22.85gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.42gr, 686.38 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Pollo al ajillo - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 17.90%, G: 36.80%, HC: 45.30%, Az: 21.17gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.44gr, 607.59 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta:naranja - Pan integral <p>P: 17.54%, G: 40.14%, HC: 42.32%, Az: 15.11gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.34gr, 385.64 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Tortilla de patata con cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 9.22%, G: 36.27%, HC: 54.52%, Az: 20.04gr Sal: 1.99gr, AGS: 4.11gr, 601.07 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.85%, G: 29.72%, HC: 56.43%, Az: 18.35gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.57gr, 531.91 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 13.15%, G: 41.73%, HC: 45.12%, Az: 18.48gr Sal: 1.27gr, AGS: 5.20gr, 593.36 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.40%, G: 30.33%, HC: 55.27%, Az: 17.78gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.39gr, 481.84 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 12.44%, G: 34.16%, HC: 53.40%, Az: 20.72gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.72gr, 616.07 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.31%, G: 34.44%, HC: 52.25%, Az: 21.64gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 542.22 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 20.20%, G: 30.95%, HC: 48.85%, Az: 19.75gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.93gr, 401.08 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.86%, G: 32.78%, HC: 45.35%, Az: 29.35gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.23gr, 513.50 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico <p>P: 15.57%, G: 25.30%, HC: 59.13%, Az: 16.17gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.09gr, 527.62 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.00%, G: 19.39%, HC: 66.62%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.34gr, 401.74 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Hamburguesa de pollo al horno en salsa - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.00%, G: 33.09%, HC: 48.91%, Az: 19.93gr Sal: 3.32gr, AGS: 3.67gr, 621.78 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 13.43%, G: 38.13%, HC: 48.44%, Az: 20.91gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.03gr, 500.98 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Gallo al vapor - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 16.24%, G: 36.77%, HC: 46.99%, Az: 19.05gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.35gr, 592.89 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Empanadillas de atún al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, pimiento verde, aceitunas y maíz - Yogurt natural - Pan ecológico <p>P: 10.07%, G: 33.18%, HC: 56.75%, Az: 21.45gr Sal: 1.72gr, AGS: 7.78gr, 700.06 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 11.89%, G: 30.19%, HC: 57.92%, Az: 31.78gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.40gr, 580.04 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 19.49%, G: 27.49%, HC: 53.02%, Az: 15.96gr Sal: 1.53gr, AGS: 1.77gr, 442.83 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 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.46%, G: 24.45%, HC: 57.09%, Az: 17.21gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.24gr, 606.66 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao rebozado - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.29%, G: 23.55%, HC: 63.16%, Az: 30.29gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.28gr, 791.68 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Pavo guisado - Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.53%, G: 38.01%, HC: 48.46%, Az: 22.58gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.79gr, 548.36 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.60%, G: 26.95%, HC: 57.45%, Az: 27.58gr Sal: 7.39gr, AGS: 2.81gr, 573.68 Kcal</p>

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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