

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.83%, G: 27.81%, HC: 50.36%, Az: 18.03gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.68gr, 382.28 Kcal</p>	<p>31</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 - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.84%, G: 40.51%, HC: 44.65%, Az: 23.27gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.47gr, 468.96 Kcal</p>	<p>1</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:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1 - Bacalao rebocado - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.01%, G: 38.61%, HC: 49.38%, Az: 20.54gr Sal: 1.07gr, AGS: 4.35gr, 705.31 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.44%, G: 37.55%, HC: 49.00%, Az: 21.48gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.37gr, 514.76 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Merluza guisada en salsa de cebolla con guisantes - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.59%, G: 35.54%, HC: 46.87%, Az: 18.49gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.62gr, 546.95 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.08%, G: 19.74%, HC: 71.18%, Az: 29.64gr Sal: 0.65gr, AGS: 0.91gr, 265.06 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:manzana - Pan de trigo integral <p>P: 11.28%, G: 27.25%, HC: 61.47%, Az: 19.09gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.24gr, 492.09 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.19%, G: 41.74%, HC: 38.07%, Az: 15.96gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.13gr, 341.14 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.54%, G: 34.71%, HC: 48.75%, Az: 19.19gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.39gr, 541.23 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Codos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.96%, G: 28.89%, HC: 59.15%, Az: 20.35gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.95gr, 455.91 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao rebocado - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.40%, G: 26.89%, HC: 60.70%, Az: 30.48gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.22gr, 657.39 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: kiwi - Pan de trigo integral <p>P: 9.47%, G: 45.19%, HC: 45.34%, Az: 19.07gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.62gr, 561.48 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de patata, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.38%, G: 32.87%, HC: 49.75%, Az: 18.03gr Sal: 7.49gr, AGS: 4.20gr, 568.07 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.43%, G: 34.02%, HC: 48.55%, Az: 15.47gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.42gr, 454.47 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.16%, G: 29.66%, HC: 55.17%, Az: 22.26gr Sal: 1.88gr, AGS: 3.96gr, 606.61 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla francesa al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.47%, G: 39.43%, HC: 46.09%, Az: 17.29gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.51gr, 502.89 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Codos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Hamburguesa de ternera al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y huevo duro - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 16.41%, G: 29.70%, HC: 53.89%, Az: 28.04gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.64gr, 612.57 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.58%, G: 24.54%, HC: 60.89%, Az: 17.42gr Sal: 1.12gr, AGS: 1.20gr, 347.58 Kcal</p>
<p>27</p>	<p>28</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.