

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.37%, G: 23.56%, HC: 54.07%, Az: 21.56gr Sal: 1.82gr, AGS: 1.55gr, 425.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.37%, G: 23.56%, HC: 54.07%, Az: 21.56gr Sal: 1.82gr, AGS: 1.55gr, 425.12 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabacín y puerro - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.11%, G: 29.17%, HC: 60.72%, Az: 20.87gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.04gr, 525.20 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Varitas de merluza - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Yogurt natural - Pan de trigo integral <p>P: 12.71%, G: 34.98%, HC: 52.31%, Az: 21.73gr Sal: 2.17gr, AGS: 4.97gr, 658.80 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 7.54%, G: 34.09%, HC: 58.37%, Az: 31.80gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.03gr, 369.06 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.06%, G: 25.79%, HC: 60.15%, Az: 20.04gr Sal: 2.01gr, AGS: 3.09gr, 718.68 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla francesa al horno - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.35%, G: 31.81%, HC: 51.84%, Az: 21.01gr Sal: 2.05gr, AGS: 5.32gr, 496.07 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao frito v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.49%, G: 26.53%, HC: 55.98%, Az: 17.63gr Sal: 1.83gr, AGS: 1.72gr, 495.51 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta 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>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.86%, G: 33.44%, HC: 51.69%, Az: 18.74gr Sal: 1.34gr, AGS: 4.85gr, 567.05 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno con tomate - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.05%, G: 38.70%, HC: 46.25%, Az: 19.40gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.93gr, 503.91 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pollo al horno especiado - Pimientos de colores salteados con tomate - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.43%, G: 26.38%, HC: 58.19%, Az: 17.83gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.26gr, 520.37 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.89%, G: 29.79%, HC: 57.32%, Az: 22.44gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.86gr, 502.30 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.55%, G: 35.48%, HC: 50.97%, Az: 25.88gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.40gr, 583.99 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.78%, G: 39.81%, HC: 49.41%, Az: 20.83gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.74gr, 522.42 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.73%, G: 22.68%, HC: 54.59%, Az: 14.29gr Sal: 1.37gr, AGS: 1.42gr, 438.43 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.32%, G: 34.35%, HC: 54.33%, Az: 24.58gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.19gr, 674.33 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.81%, G: 38.14%, HC: 52.05%, Az: 22.84gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.86gr, 391.58 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao rebozado - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 10.16%, G: 35.70%, HC: 54.13%, Az: 28.02gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.49gr, 696.45 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Tortilla francesa al horno - Crudités de zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.39%, G: 38.05%, HC: 47.56%, Az: 24.03gr Sal: 1.29gr, AGS: 4.14gr, 450.69 Kcal</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.30%, G: 32.27%, HC: 49.43%, Az: 15.44gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.96gr, 531.00 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.43%, G: 30.93%, HC: 56.64%, Az: 21.72gr Sal: 1.43gr, AGS: 4.42gr, 570.90 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.62%, G: 31.83%, HC: 47.55%, Az: 16.50gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.06gr, 434.81 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Croquetas de setas - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz y huevo duro - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 10.04%, G: 38.67%, HC: 51.29%, Az: 20.14gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.25gr, 480.24 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 7.62%, G: 37.92%, HC: 54.46%, Az: 19.17gr Sal: 0.79gr, AGS: 1.75gr, 308.10 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)

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