

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.22%, G: 28.98%, HC: 51.80%, Az: 15.44gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.59gr, 574.02 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con merluza - Tortilla de patatas (sin cebolla) - Tomate aliñado con maíz y queso fresco - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.64%, G: 52.49%, HC: 36.87%, Az: 20.72gr Sal: 11.05gr, AGS: 6.80gr, 686.35 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Salmón al limón al horno - Menestra de champiñones y zanahoria - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 23.20%, G: 27.47%, HC: 49.33%, Az: 16.91gr Sal: 4.22gr, AGS: 2.51gr, 529.34 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla con picatostes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta fresca - Pan de trigo integral <p>P: 19.92%, G: 33.68%, HC: 46.40%, Az: 18.38gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.20gr, 516.22 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate y queso - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Natillas - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.98%, G: 38.66%, HC: 45.36%, Az: 7.50gr Sal: 2.99gr, AGS: 5.44gr, 793.05 Kcal</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Zanahoria especiada al horno - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.37%, G: 26.58%, HC: 54.05%, Az: 20.73gr Sal: 1.46gr, AGS: 1.83gr, 451.23 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Huevos revueltos con salchichas de pavo y pollo - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.04%, G: 34.92%, HC: 47.04%, Az: 19.61gr Sal: 1.50gr, AGS: 6.21gr, 587.81 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones con picatostes - Pollo al limón - Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y cebolla - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.26%, G: 31.96%, HC: 51.77%, Az: 30.24gr Sal: 2.97gr, AGS: 3.16gr, 597.49 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Calabaza asada - Arroz con leche - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.51%, G: 33.64%, HC: 52.86%, Az: 27.11gr Sal: 2.33gr, AGS: 6.35gr, 616.16 Kcal</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con arroz - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Espárragos verdes al horno - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.05%, G: 26.76%, HC: 51.20%, Az: 13.44gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.20gr, 497.11 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con gambas - Bacalao al horno - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.93%, G: 57.30%, HC: 28.77%, Az: 19.74gr Sal: 4.13gr, AGS: 7.27gr, 720.17 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Salchichas al vino con cebolla - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.39%, G: 36.19%, HC: 48.42%, Az: 27.93gr Sal: 2.77gr, AGS: 5.75gr, 571.19 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con pollo - Salmón al limón al horno - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 21.41%, G: 30.11%, HC: 48.47%, Az: 29.94gr Sal: 3.91gr, AGS: 3.00gr, 573.67 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancho de merluza - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Natillas de chocolate - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.09%, G: 37.20%, HC: 46.72%, Az: 30.28gr Sal: 2.16gr, AGS: 6.73gr, 697.13 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín con picatostes - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.00%, G: 28.57%, HC: 55.42%, Az: 27.69gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.32gr, 523.81 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo y pollo - Croquetas de cocido - Ensaladilla rusa - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.35%, G: 50.61%, HC: 36.04%, Az: 23.44gr Sal: 3.10gr, AGS: 6.45gr, 653.96 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Pavo en salsa de almendras - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.97%, G: 40.04%, HC: 41.99%, Az: 16.15gr Sal: 2.20gr, AGS: 2.86gr, 537.99 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con pasta - Bacalao al horno con ajitos v3 - Alcachofas rehogadas con cebolla y ajo - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 12.94%, G: 37.15%, HC: 49.91%, Az: 27.00gr Sal: 2.48gr, AGS: 3.04gr, 535.82 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Flan sabor vainilla - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.17%, G: 32.60%, HC: 54.23%, Az: 26.09gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.92gr, 594.25 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Merluza en salsa verde con almejas y gambas - Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1 - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.64%, G: 37.68%, HC: 43.68%, Az: 18.98gr Sal: 3.03gr, AGS: 2.84gr, 491.62 Kcal</p>	<p>26</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 - Braseado de calabacín, pimiento, berenjena y cebolla - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.63%, G: 40.02%, HC: 43.36%, Az: 24.56gr Sal: 2.09gr, AGS: 5.08gr, 647.47 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con alcachofas - Bacalao frito - Ensalada de pimiento asado, cebolla y atún - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.78%, G: 33.28%, HC: 53.94%, Az: 19.03gr Sal: 1.58gr, AGS: 2.72gr, 575.54 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento y tomate al horno - Fruta fresca - Pan de trigo integral <p>P: 13.91%, G: 35.70%, HC: 50.38%, Az: 21.12gr Sal: 4.04gr, AGS: 3.78gr, 597.55 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lasaña vegetal - Croquetas de bacalao - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Natillas - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.94%, G: 48.44%, HC: 40.62%, Az: 8.50gr Sal: 0.87gr, AGS: 5.91gr, 663.37 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.