

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimienta - Tortilla francesa - Tomate aliñado - Fruta: fresas - Pan integral <p>P: 18.04%, G: 33.98%, HC: 47.98%, Az: 13.31gr Sal: 4.36gr, AGS: 2.98gr, 462.28 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Gallo al horno - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Yogurt - Pan integral <p>P: 16.88%, G: 31.42%, HC: 51.70%, Az: 24.43gr Sal: 1.15gr, AGS: 4.30gr, 635.35 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con atún, tomate y queso - Pavo guisado - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 17.48%, G: 37.03%, HC: 45.48%, Az: 19.74gr Sal: 0.93gr, AGS: 3.64gr, 689.36 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Merluza frita - Tempura de berenjena, calabacín, pimienta y cebolla. - Yogurt - Pan integral <p>P: 14.61%, G: 39.26%, HC: 46.13%, Az: 23.75gr Sal: 1.02gr, AGS: 4.61gr, 602.26 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y salchichas de pollo - Pinchitos de pollo al horno - Patatas a lo pobre al horno - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 15.92%, G: 36.52%, HC: 47.57%, Az: 14.47gr Sal: 4.98gr, AGS: 3.44gr, 606.62 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con bacalao - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 15.73%, G: 32.92%, HC: 51.35%, Az: 18.20gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.83gr, 649.20 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanco con merluza - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 20.01%, G: 35.37%, HC: 44.62%, Az: 17.20gr Sal: 3.20gr, AGS: 3.90gr, 548.79 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Rosada al horno - Patatas al horno - Yogurt - Pan integral <p>P: 18.84%, G: 39.94%, HC: 41.22%, Az: 19.30gr Sal: 1.28gr, AGS: 5.22gr, 591.59 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Albóndigas de pollo con salsa de tomate y cebolla - Cus cus con zanahorias - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 14.75%, G: 26.47%, HC: 58.77%, Az: 20.88gr Sal: 2.57gr, AGS: 2.31gr, 512.18 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimienta - Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria - Yogurt - Pan integral <p>P: 18.83%, G: 29.99%, HC: 51.18%, Az: 22.65gr Sal: 2.98gr, AGS: 3.87gr, 558.32 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Yogurt - Pan integral <p>P: 19.40%, G: 39.97%, HC: 40.63%, Az: 22.97gr Sal: 2.93gr, AGS: 4.78gr, 553.31 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con maíz y palmito - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 14.03%, G: 29.31%, HC: 56.66%, Az: 22.88gr Sal: 4.46gr, AGS: 2.65gr, 588.75 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con ternera y tomate - Croquetas de cocido - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 13.64%, G: 38.85%, HC: 47.51%, Az: 20.89gr Sal: 0.94gr, AGS: 4.87gr, 720.72 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimienta - Boquerones fritos - Pisto de verduras con tomate, calabacín, pimienta y cebolla - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 13.31%, G: 34.09%, HC: 52.60%, Az: 20.04gr Sal: 4.76gr, AGS: 2.19gr, 563.17 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes y puerros - Rosada con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Patatas cocidas con aove y sal - Yogurt - Pan integral <p>P: 17.19%, G: 33.41%, HC: 49.40%, Az: 27.07gr Sal: 2.94gr, AGS: 4.95gr, 641.54 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimienta - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 17.16%, G: 35.93%, HC: 46.91%, Az: 15.64gr Sal: 4.46gr, AGS: 3.38gr, 491.19 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz con zanahorias y calabaza - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas fritas - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 17.69%, G: 27.34%, HC: 54.97%, Az: 16.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.10gr, 598.68 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Bacalao frito - Cus cus con berenjena, calabacín, cebolla y pimienta - Yogurt - Pan integral <p>P: 15.79%, G: 28.17%, HC: 56.04%, Az: 24.70gr Sal: 2.19gr, AGS: 3.60gr, 720.60 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Croquetas de pollo - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 9.80%, G: 45.67%, HC: 44.53%, Az: 26.71gr Sal: 0.62gr, AGS: 7.77gr, 777.98 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria, calabaza, patata, apio, puerro y pollo - Rosada frita - Patatas panaderas horneadas - Yogurt - Pan integral <p>P: 22.87%, G: 26.59%, HC: 50.54%, Az: 19.31gr Sal: 3.01gr, AGS: 3.56gr, 592.30 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 15.77%, G: 32.99%, HC: 51.24%, Az: 22.81gr Sal: 4.51gr, AGS: 2.78gr, 489.42 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria, guisantes y pimienta - Merluza en salsa verde - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Yogurt - Pan integral <p>P: 16.68%, G: 31.76%, HC: 51.56%, Az: 24.56gr Sal: 7.80gr, AGS: 4.63gr, 713.27 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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

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