

# Menú Mayo 2022

## Objetivo 1, basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con picatostes</li> <li>- Pescaíto frito</li> <li>- Pimientos asados con cebolla</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 6.62%, G: 49.74%, HC: 43.64%, Az: 19.92gr Sal: 3.11gr, AGS: 3.72gr, 530.87 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.78%, G: 31.47%, HC: 47.74%, Az: 22.21gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.55gr, 517.48 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con magro de cerdo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.37%, G: 31.84%, HC: 54.79%, Az: 20.22gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.20gr, 602.51 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con picatostes</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Natillas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.66%, G: 30.09%, HC: 58.25%, Az: 17.27gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.01gr, 604.95 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.39gr, 466.77 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de merluza con arroz</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 29.58%, HC: 51.85%, Az: 23.98gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.33gr, 695.07 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpachuelo con merluza</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.01%, G: 56.84%, HC: 29.15%, Az: 17.65gr Sal: 1.10gr, AGS: 5.49gr, 646.19 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas con pollo y verduras</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 18.65%, G: 23.05%, HC: 58.30%, Az: 29.70gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.83gr, 440.69 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Flan sabor vainilla</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.26%, G: 36.21%, HC: 49.53%, Az: 20.79gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.13gr, 573.74 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con picatostes</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.72%, G: 41.59%, HC: 43.70%, Az: 18.33gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.22gr, 414.06 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensaladilla rusa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 47.05%, HC: 39.64%, Az: 21.10gr Sal: 3.76gr, AGS: 6.72gr, 740.83 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Pollo al ajillo</li> <li>- Gazpacho</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.17%, G: 38.63%, HC: 46.20%, Az: 19.85gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.36gr, 556.71 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Salchichas al vino con cebolla</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.11%, G: 33.76%, HC: 54.14%, Az: 24.66gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.06gr, 579.39 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Natillas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.79%, G: 30.30%, HC: 55.91%, Az: 5.69gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.14gr, 675.51 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla con picatostes</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.56%, G: 42.39%, HC: 46.04%, Az: 25.58gr Sal: 2.00gr, AGS: 4.92gr, 519.27 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con alcachofas</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.68%, G: 30.76%, HC: 53.55%, Az: 19.97gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.91gr, 461.42 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Lasaña de carne</li> <li>- Gazpacho</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.02%, G: 39.04%, HC: 48.93%, Az: 30.31gr Sal: 1.17gr, AGS: 5.67gr, 569.41 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Arroz con leche</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.79%, G: 29.65%, HC: 52.57%, Az: 25.68gr Sal: 1.23gr, AGS: 5.18gr, 542.95 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria con picatostes</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.28%, G: 40.84%, HC: 42.88%, Az: 24.64gr Sal: 3.70gr, AGS: 8.21gr, 529.29 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></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.