

Menú Mayo 2022

Objetivo 1, Diabético

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Pimientos asados con cebolla - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.65%, G: 48.16%, HC: 38.20%, Az: 19.16gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.40gr, 463.01 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 24.38%, G: 30.79%, HC: 44.82%, Az: 12.34gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.17gr, 462.98 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Tortilla de patatas con calabacín - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con magro de cerdo - Bacalao al horno con ajitos v.2 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 13.37%, G: 31.84%, HC: 54.79%, Az: 20.22gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.20gr, 602.51 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 14.31%, G: 27.71%, HC: 57.97%, Az: 22.48gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.77gr, 645.30 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Brócoli y coliflor al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanque de merluza con arroz - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1 - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.97%, G: 28.93%, HC: 50.10%, Az: 14.11gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.95gr, 640.57 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo al vapor - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 17.27%, G: 45.92%, HC: 36.81%, Az: 18.82gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.33gr, 468.69 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y verduras - Contramuslo de pollo al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 18.65%, G: 23.05%, HC: 58.30%, Az: 29.70gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.83gr, 440.69 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 17.31%, G: 38.85%, HC: 43.84%, Az: 9.95gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.63gr, 521.74 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.61%, G: 43.64%, HC: 41.75%, Az: 18.65gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.22gr, 393.19 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo - Tortilla de patata con cebolla - Verduras al vapor con atún - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 23.64%, G: 25.44%, HC: 50.93%, Az: 16.75gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.90gr, 520.56 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pollo al ajillo - Gazpacho - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 16.12%, G: 38.78%, HC: 45.10%, Az: 18.15gr Sal: 2.31gr, AGS: 2.87gr, 480.94 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín - Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 16.36%, G: 31.43%, HC: 52.22%, Az: 23.83gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.01gr, 597.99 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 19.83%, G: 28.17%, HC: 52.00%, Az: 11.39gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.55gr, 575.80 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 14.06%, G: 45.17%, HC: 40.77%, Az: 15.33gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.50gr, 440.37 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con alcachofas - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Gazpacho - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 15.68%, G: 30.76%, HC: 53.55%, Az: 19.97gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.91gr, 461.42 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Gazpacho - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 11.35%, G: 34.22%, HC: 54.43%, Az: 31.44gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.89gr, 650.61 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Salmón al limón al horno - Tomate y pepino aliñado - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 26.25%, G: 28.99%, HC: 44.76%, Az: 9.60gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.06gr, 412.85 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno con ajitos v.2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 15.41%, G: 51.26%, HC: 33.33%, Az: 11.63gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.75gr, 401.26 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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

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