

Menú Junio 2022

Objetivo 1, basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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 con picatostes 🍷🍷 - Hamburguesa de pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla 🍷🍷 - Patatas al horno - Yogurt 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 16.28%, G: 40.84%, HC: 42.88%, Az: 24.64gr Sal: 3.70gr, AGS: 8.21gr, 529.29 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🍷🍷🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 🍷 - Fruta:pera 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 14.31%, G: 24.69%, HC: 61.00%, Az: 19.71gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.14gr, 534.36 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta 🍷 - Tomate aliñado 🍷 - Fruta: plátano 🍌 - Pan integral 🍷🍷🍷 <p>P: 13.98%, G: 19.25%, HC: 66.77%, Az: 26.67gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.33gr, 399.86 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porra con atún 🍷🍷🍷 - Contramuslo de pollo asado al horno con tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas 🍷 - Natillas 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 17.62%, G: 33.47%, HC: 48.91%, Az: 12.48gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.93gr, 682.62 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno 🍷 - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: plátano 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 14.44%, G: 32.05%, HC: 53.51%, Az: 31.07gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.11gr, 528.56 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🍷 - Yogurt 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 19.20%, G: 31.56%, HC: 49.23%, Az: 20.73gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.38gr, 480.66 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con merluza 🍷🍷 - Pavo en salsa de almendras 🍷 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🍷 - Fruta:pera 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 12.27%, G: 55.09%, HC: 32.63%, Az: 20.57gr Sal: 1.67gr, AGS: 5.35gr, 674.45 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v.2 🍷🍷🍷 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano 🍌 - Pan integral 🍷🍷🍷 <p>P: 14.88%, G: 26.04%, HC: 59.08%, Az: 28.57gr Sal: 2.00gr, AGS: 2.00gr, 483.09 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 🍷 - Tortilla francesa al horno 🍷 - Pipirrana 🍷 - Flan sabor vainilla 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 11.92%, G: 38.27%, HC: 49.81%, Az: 21.43gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.16gr, 555.32 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria 🍷🍷 - Cus cus hervido 🍷🍷 - Fruta:manzana 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 17.64%, G: 22.52%, HC: 59.83%, Az: 17.90gr Sal: 1.69gr, AGS: 1.75gr, 516.64 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas 🍷 - Yogurt 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 16.30%, G: 29.24%, HC: 54.46%, Az: 24.31gr Sal: 1.24gr, AGS: 4.10gr, 641.39 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🍷 - Lasaña de carne 🍷🍷🍷 - Fruta:pera 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 13.58%, G: 41.20%, HC: 45.22%, Az: 18.91gr Sal: 0.70gr, AGS: 4.50gr, 393.91 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con picatostes 🍷 - Tortilla de patata con cebolla ta 🍷 - Tomate y pepino aliñado 🍷 - Fruta: plátano 🍌 - Pan integral 🍷🍷🍷 <p>P: 9.57%, G: 35.52%, HC: 54.91%, Az: 32.05gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.40gr, 476.58 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. 🍷🍷🍷 - Rosada frita 🍷🍷🍷 - Judías verdes salteadas v.1 - Natillas 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 16.27%, G: 40.27%, HC: 43.46%, Az: 3.31gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.55gr, 547.35 Kcal</p>
<p>20</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 - Fruta:manzana 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 13.32%, G: 35.01%, HC: 51.67%, Az: 21.77gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.96gr, 524.43 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🍷 - Menestra de champiñones y zanahoria 🍷 - Yogurt 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 21.15%, G: 31.71%, HC: 47.13%, Az: 20.01gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.42gr, 485.58 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanque de merluza 🍷 - Ternera en salsa 🍷 - Patatas fritas - Fruta:pera 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 18.02%, G: 37.19%, HC: 44.79%, Az: 17.82gr Sal: 2.17gr, AGS: 5.64gr, 688.20 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲 - Croquetas de cocido 🍷🍷🍷 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🍷 - Fruta:sandía 🍌 - Pan integral 🍷🍷🍷 <p>P: 15.72%, G: 42.49%, HC: 41.79%, Az: 10.75gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.72gr, 451.72 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada malagueña con patata, huevo duro, atun, naranja, cebolla y aceitunas 🍷🍷🍷 - Bacalao al horno con ajo y perejil 🍷🍷🍷 - Gazpacho 🍷 - Postre - Pan ecológico 🌱 <p>P: 18.58%, G: 52.03%, HC: 29.39%, Az: 6.35gr Sal: 2.43gr, AGS: 4.00gr, 481.88 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con espinacas - Jamoncitos de pollo al ajillo al horno - Menestra de champiñones y zanahoria 🍷 - Fruta fresca 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 17.79%, G: 38.58%, HC: 43.64%, Az: 17.52gr Sal: 0.79gr, AGS: 3.35gr, 555.28 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y fideos 🍷 - Rosada al horno con cebolla y tomillo 🍷🍷🍷 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogurt 🍷 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 18.04%, G: 38.43%, HC: 43.53%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.74gr, 426.10 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con picatostes 🍷 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍷 - Ensaladilla rusa 🍷 - Fruta fresca 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 12.53%, G: 44.02%, HC: 43.44%, Az: 21.86gr Sal: 2.85gr, AGS: 4.65gr, 739.40 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con cebolla 🍷 - Tomate aliñado con queso fresco 🍷 - Fruta fresca 🍌 - Pan ecológico 🌱 <p>P: 13.28%, G: 42.89%, HC: 43.82%, Az: 18.33gr Sal: 1.62gr, AGS: 4.49gr, 516.04 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá con alcachofas 🍷 - Merluza al horno en salsa de pimientos del piquillo 🍷 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria 🍷 - Postre - Pan ecológico 🌱 <p>P: 18.97%, G: 36.41%, HC: 44.61%, Az: 14.55gr Sal: 4.16gr, AGS: 2.91gr, 497.39 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.