

# Menú Junio 2022

## Objetivo 1, Diabético

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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: 16.93%, G: 29.41%, HC: 53.65%, Az: 28.71gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.12gr, 492.16 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🍷</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 15.28%, G: 50.94%, HC: 33.78%, Az: 11.90gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.76gr, 401.96 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🍷🍷🍷</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 🍷</li> <li>- Fruta:pera 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 14.30%, G: 24.69%, HC: 61.00%, Az: 19.71gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.14gr, 534.07 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín ta 🍷</li> <li>- Tomate aliñado 🍷</li> <li>- Fruta: plátano 🍌</li> <li>- Pan integral 🍷🍷🍷</li> </ul> <p>P: 13.98%, G: 19.25%, HC: 66.77%, Az: 26.67gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.33gr, 399.86 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porra con atún 🍷🍷🍷</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno con tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas 🍷</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 19.92%, G: 34.97%, HC: 45.11%, Az: 18.24gr Sal: 1.78gr, AGS: 3.65gr, 601.97 Kcal</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: plátano 🍌</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 14.30%, G: 33.08%, HC: 52.62%, Az: 28.08gr Sal: 0.95gr, AGS: 3.02gr, 512.24 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🍷</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🍷</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 22.90%, G: 30.83%, HC: 46.26%, Az: 10.86gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.00gr, 426.16 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpachuelo con merluza 🍷🍷🍷</li> <li>- Pavo en salsa de almendras 🍷</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🍷</li> <li>- Fruta:pera 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 12.27%, G: 55.09%, HC: 32.63%, Az: 20.57gr Sal: 1.67gr, AGS: 5.35gr, 674.45 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2 🍷🍷🍷</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano 🍌</li> <li>- Pan integral 🍷🍷🍷</li> </ul> <p>P: 14.88%, G: 26.04%, HC: 59.08%, Az: 28.57gr Sal: 2.00gr, AGS: 2.00gr, 483.09 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1 🍷</li> <li>- Tortilla francesa al horno 🍷</li> <li>- Pipirrana 🍷</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 41.23%, HC: 43.95%, Az: 10.59gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.66gr, 503.32 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria 🍷</li> <li>- Menestra de champiñones y zanahoria 🍷</li> <li>- Fruta:manzana 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 19.17%, G: 23.35%, HC: 57.48%, Az: 20.07gr Sal: 1.63gr, AGS: 1.50gr, 420.14 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🍷</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas 🍷</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 18.67%, G: 28.51%, HC: 52.83%, Az: 14.44gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.72gr, 586.89 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz 🍷</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Berenjena al horno</li> <li>- Fruta:pera 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 19.76%, G: 47.65%, HC: 32.59%, Az: 18.06gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.45gr, 369.33 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta 🍷</li> <li>- Tomate y pepino aliñado 🍷</li> <li>- Fruta: plátano 🍌</li> <li>- Pan integral 🍷🍷🍷</li> </ul> <p>P: 9.31%, G: 37.01%, HC: 53.69%, Az: 32.02gr Sal: 1.58gr, AGS: 3.36gr, 453.83 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>- Rosada al horno 🍷🍷🍷</li> <li>- Judías verdes salteadas v.1</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 24.74%, G: 39.83%, HC: 35.43%, Az: 9.01gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.96gr, 447.64 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla 🍷</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta:manzana 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 13.26%, G: 36.51%, HC: 50.22%, Az: 21.39gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.92gr, 500.03 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🍷</li> <li>- Menestra de champiñones y zanahoria 🍷</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 25.06%, G: 31.01%, HC: 43.93%, Az: 10.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.04gr, 431.08 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanque de merluza 🍷</li> <li>- Ternera en salsa 🍷</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 20.47%, G: 38.58%, HC: 40.95%, Az: 17.29gr Sal: 1.04gr, AGS: 4.04gr, 564.60 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🍲</li> <li>- Pinchitos de pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🍷</li> <li>- Fruta:sandía 🍉</li> <li>- Pan integral 🍷🍷🍷</li> </ul> <p>P: 16.09%, G: 43.07%, HC: 40.84%, Az: 12.44gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada malagueña con patata, huevo duro, atun, naranja, cebolla y aceitunas 🍷🍷🍷</li> <li>- Bacalao al horno con ajo y perejil 🍷🍷🍷</li> <li>- Gazpacho 🍷</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 20.95%, G: 47.68%, HC: 31.37%, Az: 12.11gr Sal: 2.61gr, AGS: 4.00gr, 529.88 Kcal</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judias con espinacas</li> <li>- Jamoncitos de pollo al ajillo al horno</li> <li>- Menestra de champiñones y zanahoria 🍷</li> <li>- Fruta fresca 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 17.60%, G: 38.22%, HC: 44.18%, Az: 17.73gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.36gr, 567.28 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y fideos 🍷</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo 🍷🍷🍷</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 22.11%, G: 38.61%, HC: 39.28%, Az: 11.22gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.36gr, 371.60 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras 🍷</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍷</li> <li>- Verduras al vapor con huevo y atún 🍷</li> <li>- Fruta fresca 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 19.83%, G: 29.74%, HC: 50.43%, Az: 23.49gr Sal: 1.80gr, AGS: 3.41gr, 589.08 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla 🍷</li> <li>- Tomate aliñado con queso fresco 🍷</li> <li>- Fruta fresca 🍏</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 13.28%, G: 42.89%, HC: 43.82%, Az: 18.33gr Sal: 1.62gr, AGS: 4.49gr, 516.04 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con alcachofas 🍷</li> <li>- Merluza al horno en salsa de pimientos del piquillo 🍷</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria 🍷</li> <li>- Yogurt desnatado 🥛</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 21.12%, G: 33.66%, HC: 45.21%, Az: 20.31gr Sal: 4.34gr, AGS: 2.91gr, 545.39 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.