

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 22.15%, G: 26.38%, HC: 51.47%, Az: 17.44gr Sal: 4.97gr, AGS: 3.16gr, 595.17 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 22.15%, G: 26.38%, HC: 51.47%, Az: 17.44gr Sal: 4.97gr, AGS: 3.16gr, 595.17 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Rosada al horno - Calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 21.41%, G: 30.80%, HC: 47.79%, Az: 11.24gr Sal: 3.62gr, AGS: 3.69gr, 624.11 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos y fideos con calabaza - Tortilla de calabacín - Pipirrana - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 18.28%, G: 29.89%, HC: 51.83%, Az: 16.39gr Sal: 2.82gr, AGS: 3.44gr, 556.43 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Bacalao al horno con salsa de tomillo - Ensalada de lechuga, tomate, palmito, zanahoria y maíz - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.30%, G: 26.32%, HC: 53.38%, Az: 16.31gr Sal: 9.15gr, AGS: 2.32gr, 561.37 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajo y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 20.21%, G: 37.71%, HC: 42.08%, Az: 17.74gr Sal: 2.69gr, AGS: 6.75gr, 626.61 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga y queso fresco - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.80%, G: 35.82%, HC: 43.38%, Az: 14.92gr Sal: 2.67gr, AGS: 2.87gr, 529.20 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con gambas - Merluza al horno - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 12.03%, G: 53.33%, HC: 34.64%, Az: 17.15gr Sal: 4.58gr, AGS: 5.86gr, 678.56 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Espárragos verdes salteados con ajitos - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.76%, G: 30.25%, HC: 53.99%, Az: 16.11gr Sal: 4.26gr, AGS: 3.17gr, 640.97 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ajo - Redondo de ternera al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 26.91%, G: 29.09%, HC: 43.99%, Az: 13.41gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.83gr, 560.65 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.02%, G: 30.52%, HC: 54.46%, Az: 20.13gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.90gr, 535.59 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Rosada en salsa verde - Coliflor al horno - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 19.40%, G: 25.98%, HC: 54.62%, Az: 15.06gr Sal: 6.66gr, AGS: 2.49gr, 587.10 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Espinacas con huevo - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 13.05%, G: 37.39%, HC: 49.56%, Az: 16.75gr Sal: 1.21gr, AGS: 5.25gr, 713.30 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.62%, G: 34.66%, HC: 50.71%, Az: 17.69gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.44gr, 527.98 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con calamares - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Cogollos de lechuga - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 19.37%, G: 34.55%, HC: 46.08%, Az: 10.17gr Sal: 0.98gr, AGS: 4.02gr, 709.45 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Ensaladilla rusa - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 17.23%, G: 42.79%, HC: 39.98%, Az: 16.62gr Sal: 7.62gr, AGS: 5.10gr, 789.83 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Bacalao al horno - Berenjena, calabacín, pimiento y cebolla al horno - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.06%, G: 45.29%, HC: 34.64%, Az: 13.67gr Sal: 0.92gr, AGS: 4.44gr, 630.48 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanque de merluza - Pavo en salsa - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 23.25%, G: 35.11%, HC: 41.64%, Az: 18.45gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.85gr, 608.95 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla de patatas con calabacín - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 10.92%, G: 33.69%, HC: 55.39%, Az: 17.43gr Sal: 0.76gr, AGS: 3.45gr, 607.35 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.10%, G: 44.49%, HC: 35.42%, Az: 15.96gr Sal: 1.37gr, AGS: 4.03gr, 495.69 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Taquitos de atún con tomate guisado - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.44%, G: 26.89%, HC: 58.67%, Az: 21.35gr Sal: 2.56gr, AGS: 2.50gr, 581.81 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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.