



## Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua  21.51 gr prot - 8.10 gr lip 43.40 gr HC - 319.90 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua  17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal 	<b>2</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua  17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal 	<b>3</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua  18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal 	<b>4</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  9.15 gr prot - 7.65 gr lip 36.15 gr HC - 240.50 Kcal 
<b>7</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua  21.51 gr prot - 8.10 gr lip 43.40 gr HC - 319.90 Kcal 	<b>8</b> - Triturado de patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua  21.11 gr prot - 8.64 gr lip 50.98 gr HC - 352.35 Kcal 	<b>9</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua  18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal 	<b>10</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua  17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal 	<b>11</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Yogurt . y agua  24.55 gr prot - 8.34 gr lip 78.12 gr HC - 464.30 Kcal 
<b>14</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  9.15 gr prot - 7.65 gr lip 36.15 gr HC - 240.50 Kcal 	<b>15</b> - Triturado de patata, calabacín, puerro y pavo - Yogurt . y agua  18.50 gr prot - 11.08 gr lip 37.17 gr HC - 312.60 Kcal 	<b>16</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua  18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal 	<b>17</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua  17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal 	<b>18</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  9.15 gr prot - 7.65 gr lip 36.15 gr HC - 240.50 Kcal 
<b>21</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua  21.51 gr prot - 8.10 gr lip 43.40 gr HC - 319.90 Kcal 	<b>22</b> - Triturado de patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua  21.11 gr prot - 8.64 gr lip 50.98 gr HC - 352.35 Kcal 	<b>23</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua  18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal 	<b>24</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua  17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal 	<b>25</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  9.15 gr prot - 7.65 gr lip 36.15 gr HC - 240.50 Kcal 
<b>28</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua  21.51 gr prot - 8.10 gr lip 43.40 gr HC - 319.90 Kcal 	<b>29</b> - Triturado de patata, calabacín, puerro y pavo - Yogurt . y agua  18.50 gr prot - 11.08 gr lip 37.17 gr HC - 312.60 Kcal 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua  18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal 	<b>31</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua  17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  9.15 gr prot - 7.65 gr lip 36.15 gr HC - 240.50 Kcal 

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves


























Viernes

<p><b>30</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>21.51 gr prot - 8.10 gr lip 43.40 gr HC - 319.90 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>1</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>2</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>3</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>22.92 gr prot - 10.68 gr lip 46.86 gr HC - 362.75 Kcal</p> <p></p>	<p><b>4</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, puerro, zanahoria con pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>23.45 gr prot - 10.42 gr lip 32.32 gr HC - 308.00 Kcal</p> <p></p>
<p><b>7</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>24.55 gr prot - 8.34 gr lip 78.12 gr HC - 464.30 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>8</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>27.26 gr prot - 10.29 gr lip 67.72 gr HC - 454.65 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>9</b></p> <p>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>20.54 gr prot - 10.54 gr lip 40.76 gr HC - 328.85 Kcal</p> <p></p>	<p><b>10</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>11</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>24.55 gr prot - 8.34 gr lip 78.12 gr HC - 464.30 Kcal</p> <p> </p>
<p><b>14</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>9.15 gr prot - 7.65 gr lip 36.15 gr HC - 240.50 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>15</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>27.26 gr prot - 10.29 gr lip 67.72 gr HC - 454.65 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>16</b></p> <p>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>20.54 gr prot - 10.54 gr lip 40.76 gr HC - 328.85 Kcal</p> <p></p>	<p><b>17</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>18</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>9.06 gr prot - 7.64 gr lip 35.90 gr HC - 239.10 Kcal</p> <p></p>
<p><b>21</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>24.55 gr prot - 8.34 gr lip 78.12 gr HC - 464.30 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>22</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>27.26 gr prot - 10.29 gr lip 67.72 gr HC - 454.65 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>23</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>22.92 gr prot - 10.68 gr lip 46.86 gr HC - 362.75 Kcal</p> <p></p>	<p><b>24</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>25</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>9.06 gr prot - 7.64 gr lip 35.90 gr HC - 239.10 Kcal</p> <p></p>
<p><b>28</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>24.55 gr prot - 8.34 gr lip 78.12 gr HC - 464.30 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>29</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>27.26 gr prot - 10.29 gr lip 67.72 gr HC - 454.65 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>30</b></p> <p>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>20.54 gr prot - 10.54 gr lip 40.76 gr HC - 328.85 Kcal</p> <p></p>	<p><b>31</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>17.35 gr prot - 7.94 gr lip 42.76 gr HC - 301.50 Kcal</p> <p> </p>	<p><b>1</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>9.06 gr prot - 7.64 gr lip 35.90 gr HC - 239.10 Kcal</p> <p></p>

 F. Cáscara /  Apio /  Mostaza /  Sésamo /  SO2 /  Moluscos /  Altramuces /  Gluten /  Crustáceos /  Huevos /  Pescados /  Cacahuets /  Soja /  Lácteos

Elaborado por:

























Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua  23.11 gr prot - 19.69 gr lip 51.80 gr HC - 501.80 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua  28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal 	<b>2</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua  28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal 	<b>3</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla francesa - Yogurt . y agua  27.42 gr prot - 15.18 gr lip 56.61 gr HC - 467.00 Kcal 	<b>4</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  26.65 gr prot - 17.82 gr lip 41.92 gr HC - 425.75 Kcal 
<b>7</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Hamburguesa de pollo al horno - Yogurt . y agua  37.92 gr prot - 28.14 gr lip 80.68 gr HC - 706.90 Kcal 	<b>8</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua  30.76 gr prot - 23.99 gr lip 74.72 gr HC - 626.95 Kcal 	<b>9</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Merluza al horno en salsa verde - Yogurt . y agua  29.43 gr prot - 19.96 gr lip 43.33 gr HC - 459.21 Kcal 	<b>10</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa - Yogurt . y agua  21.85 gr prot - 12.44 gr lip 52.51 gr HC - 405.75 Kcal 	<b>11</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua  33.21 gr prot - 17.87 gr lip 82.11 gr HC - 599.53 Kcal 
<b>14</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Yogurt . y agua  17.56 gr prot - 26.35 gr lip 44.14 gr HC - 476.35 Kcal 	<b>15</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Huevo duro - Yogurt . y agua  34.52 gr prot - 17.55 gr lip 67.72 gr HC - 548.85 Kcal 	<b>16</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Fritura de cazón - Yogurt . y agua  31.76 gr prot - 21.15 gr lip 48.76 gr HC - 498.65 Kcal 	<b>17</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla de queso - Yogurt . y agua  29.61 gr prot - 21.60 gr lip 42.78 gr HC - 474.20 Kcal 	<b>18</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Croquetas de bacalao - Yogurt . y agua  9.55 gr prot - 20.04 gr lip 38.25 gr HC - 371.38 Kcal 
<b>21</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno(pimiento verde, cebolla, ajo) - Yogurt . y agua  34.65 gr prot - 18.09 gr lip 79.24 gr HC - 598.75 Kcal 	<b>22</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua  30.76 gr prot - 23.99 gr lip 74.72 gr HC - 626.95 Kcal 	<b>23</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Merluza al horno en salsa de cebolla - Yogurt . y agua  27.56 gr prot - 19.66 gr lip 47.77 gr HC - 468.42 Kcal 	<b>24</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Huevo duro - Yogurt . y agua  24.61 gr prot - 15.20 gr lip 42.76 gr HC - 395.70 Kcal 	<b>25</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua  21.28 gr prot - 16.30 gr lip 39.30 gr HC - 381.50 Kcal 
<b>28</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Yogurt . y agua  32.96 gr prot - 27.04 gr lip 86.11 gr HC - 700.15 Kcal 	<b>29</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla francesa - Yogurt . y agua  31.76 gr prot - 14.79 gr lip 77.47 gr HC - 558.90 Kcal 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua  29.20 gr prot - 20.07 gr lip 44.75 gr HC - 464.08 Kcal 	<b>31</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Magro salteado - Yogurt . y agua  25.46 gr prot - 11.30 gr lip 42.81 gr HC - 366.18 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  12.35 gr prot - 15.05 gr lip 45.75 gr HC - 358.25 Kcal 

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuetes / 
  Soja / 
  Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

























Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>32.46 gr prot - 17.76 gr lip 44.95 gr HC - 457.84 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Filete de cerdo en salsa</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>33.93 gr prot - 15.55 gr lip 46.87 gr HC - 451.03 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, puerro, zanahoria con pollo</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>32.02 gr prot - 19.74 gr lip 33.55 gr HC - 432.64 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>37.92 gr prot - 28.14 gr lip 80.68 gr HC - 706.90 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Pisto de verduras con atún</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>29.48 gr prot - 13.52 gr lip 79.97 gr HC - 538.85 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>29.43 gr prot - 19.96 gr lip 43.33 gr HC - 459.21 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>28.87 gr prot - 16.86 gr lip 44.42 gr HC - 439.05 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>33.21 gr prot - 17.87 gr lip 82.11 gr HC - 599.53 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>19.77 gr prot - 14.41 gr lip 38.50 gr HC - 355.98 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>39.16 gr prot - 18.69 gr lip 68.28 gr HC - 577.85 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Fritura de cazón</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>31.76 gr prot - 21.15 gr lip 48.76 gr HC - 498.65 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>21.85 gr prot - 12.14 gr lip 43.36 gr HC - 362.40 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>21.60 gr prot - 18.16 gr lip 36.20 gr HC - 384.98 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno(pimiento verde, cebolla, ajo)</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>34.65 gr prot - 18.09 gr lip 79.24 gr HC - 598.75 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Pisto de verduras gratinado</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>30.57 gr prot - 15.64 gr lip 71.05 gr HC - 529.20 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Merluza al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>27.56 gr prot - 19.66 gr lip 47.77 gr HC - 468.42 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>21.85 gr prot - 12.14 gr lip 43.36 gr HC - 362.40 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>21.28 gr prot - 16.30 gr lip 39.30 gr HC - 381.50 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>39.53 gr prot - 17.17 gr lip 79.57 gr HC - 613.15 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Cazon al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>40.36 gr prot - 17.92 gr lip 67.73 gr HC - 575.11 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>29.20 gr prot - 20.07 gr lip 44.75 gr HC - 464.08 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Magro salteado</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>25.46 gr prot - 11.30 gr lip 42.81 gr HC - 366.18 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>15.42 gr prot - 16.61 gr lip 37.53 gr HC - 351.83 Kcal</p> 

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuetes / 
  Soja / 
  Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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


























Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>32.46 gr prot - 17.76 gr lip 44.95 gr HC - 457.84 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>27.42 gr prot - 15.18 gr lip 56.61 gr HC - 467.00 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>29.72 gr prot - 19.38 gr lip 33.70 gr HC - 419.33 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>37.92 gr prot - 28.14 gr lip 80.68 gr HC - 706.90 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>30.76 gr prot - 23.99 gr lip 74.72 gr HC - 626.95 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>29.43 gr prot - 19.96 gr lip 43.33 gr HC - 459.21 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>21.85 gr prot - 12.44 gr lip 52.51 gr HC - 405.75 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Boquerones fritos con harina de maíz</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>35.68 gr prot - 18.62 gr lip 85.94 gr HC - 630.50 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>19.77 gr prot - 14.41 gr lip 38.50 gr HC - 355.98 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>34.52 gr prot - 17.55 gr lip 67.72 gr HC - 548.85 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Cazón frito con harina de maíz</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>30.72 gr prot - 19.27 gr lip 48.33 gr HC - 476.05 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Tortilla de queso sin gluten</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>24.80 gr prot - 17.53 gr lip 43.32 gr HC - 419.84 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>21.60 gr prot - 18.16 gr lip 36.20 gr HC - 384.98 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno (pimiento verde, cebolla, ajo)</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>34.65 gr prot - 18.09 gr lip 79.24 gr HC - 598.75 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>30.76 gr prot - 23.99 gr lip 74.72 gr HC - 626.95 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Merluza al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>27.56 gr prot - 19.66 gr lip 47.77 gr HC - 468.42 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>24.61 gr prot - 15.20 gr lip 42.76 gr HC - 395.70 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>21.28 gr prot - 16.30 gr lip 39.30 gr HC - 381.50 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>35.17 gr prot - 15.10 gr lip 80.47 gr HC - 579.78 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos.</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>28.47 gr prot - 11.50 gr lip 67.72 gr HC - 470.35 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas</li> <li>- Boquerones fritos con harina de maíz</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>31.67 gr prot - 20.82 gr lip 48.58 gr HC - 495.05 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Magro salteado</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>25.46 gr prot - 11.30 gr lip 42.81 gr HC - 366.18 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p>15.42 gr prot - 16.61 gr lip 37.53 gr HC - 351.83 Kcal</p> 

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua  23.11 gr prot - 19.69 gr lip 51.80 gr HC - 501.80 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua  28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal 	<b>2</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua  28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal 	<b>3</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla francesa - Yogurt . y agua  27.42 gr prot - 15.18 gr lip 56.61 gr HC - 467.00 Kcal 	<b>4</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  26.65 gr prot - 17.82 gr lip 41.92 gr HC - 425.75 Kcal 
<b>7</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Hamburguesa de pollo al horno - Yogurt . y agua  37.92 gr prot - 28.14 gr lip 80.68 gr HC - 706.90 Kcal 	<b>8</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua  30.76 gr prot - 23.99 gr lip 74.72 gr HC - 626.95 Kcal 	<b>9</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Merluza al horno en salsa verde - Yogurt . y agua  29.43 gr prot - 19.96 gr lip 43.33 gr HC - 459.21 Kcal 	<b>10</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa - Yogurt . y agua  21.85 gr prot - 12.44 gr lip 52.51 gr HC - 405.75 Kcal 	<b>11</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua  33.21 gr prot - 17.87 gr lip 82.11 gr HC - 599.53 Kcal 
<b>14</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Redondo de ternera - Yogurt . y agua  24.13 gr prot - 16.48 gr lip 37.60 gr HC - 389.35 Kcal 	<b>15</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Huevo duro - Yogurt . y agua  34.52 gr prot - 17.55 gr lip 67.72 gr HC - 548.85 Kcal 	<b>16</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Fritura de cazón - Yogurt . y agua  31.76 gr prot - 21.15 gr lip 48.76 gr HC - 498.65 Kcal 	<b>17</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla de queso - Yogurt . y agua  29.61 gr prot - 21.60 gr lip 42.78 gr HC - 474.20 Kcal 	<b>18</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Croquetas de bacalao - Yogurt . y agua  9.55 gr prot - 20.04 gr lip 38.25 gr HC - 371.38 Kcal 
<b>21</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno(pimiento verde, cebolla, ajo) - Yogurt . y agua  34.65 gr prot - 18.09 gr lip 79.24 gr HC - 598.75 Kcal 	<b>22</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua  30.76 gr prot - 23.99 gr lip 74.72 gr HC - 626.95 Kcal 	<b>23</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Merluza al horno en salsa de cebolla - Yogurt . y agua  27.56 gr prot - 19.66 gr lip 47.77 gr HC - 468.42 Kcal 	<b>24</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Huevo duro - Yogurt . y agua  24.61 gr prot - 15.20 gr lip 42.76 gr HC - 395.70 Kcal 	<b>25</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua  21.28 gr prot - 16.30 gr lip 39.30 gr HC - 381.50 Kcal 
<b>28</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Pavo al horno - Yogurt . y agua  35.47 gr prot - 16.99 gr lip 80.26 gr HC - 598.58 Kcal 	<b>29</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua  28.47 gr prot - 11.50 gr lip 67.72 gr HC - 470.35 Kcal 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua  29.20 gr prot - 20.07 gr lip 44.75 gr HC - 464.08 Kcal 	<b>31</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Redondo de ternera - Yogurt . y agua  32.33 gr prot - 16.77 gr lip 44.21 gr HC - 450.35 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  12.35 gr prot - 15.05 gr lip 45.75 gr HC - 358.25 Kcal 

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuces / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuetes / 
  Soja / 
  Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.39 gr prot - 24.30 gr lip 85.88 gr HC - 698.17 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.73 gr prot - 31.18 gr lip 75.71 gr HC - 641.58 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.71 gr prot - 20.76 gr lip 81.54 gr HC - 616.22 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga con cebolla , maiz y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.05 gr prot - 21.69 gr lip 99.66 gr HC - 652.75 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito pasado de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.77 gr prot - 33.76 gr lip 70.45 gr HC - 674.09 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.73 gr prot - 31.18 gr lip 75.71 gr HC - 641.58 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.49 gr prot - 28.32 gr lip 69.74 gr HC - 615.29 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera,zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.47 gr prot - 23.11 gr lip 85.57 gr HC - 641.85 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Macarrones con limon</li> <li>- Tomate aliñado con orégano y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>31.01 gr prot - 24.76 gr lip 74.11 gr HC - 634.14 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.86 gr prot - 33.63 gr lip 85.27 gr HC - 710.85 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Espirales con atún y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.76 gr prot - 23.47 gr lip 84.46 gr HC - 635.60 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con pollo y judías verdes</li> <li>- Fritura de cazón</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.28 gr prot - 20.54 gr lip 88.98 gr HC - 620.50 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.62 gr prot - 26.98 gr lip 75.12 gr HC - 645.03 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con patatas y zanahorias pasadas</li> <li>- Croquetas de bacalao</li> <li>- Salteado de calabacín, patata y cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.24 gr prot - 26.29 gr lip 80.04 gr HC - 621.83 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de perros con picatostes al horno</li> <li>- Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno con las verduras pasadas</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.63 gr prot - 27.48 gr lip 67.82 gr HC - 607.95 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de verduras y pescado con fideos de cabellín y verduras pasadas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.41 gr prot - 30.99 gr lip 110.45 gr HC - 797.65 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas y pollo</li> <li>- Merluza al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Guisantes rehogados con patatas</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>20.18 gr prot - 17.01 gr lip 81.46 gr HC - 549.84 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.08 gr prot - 24.19 gr lip 95.72 gr HC - 686.68 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>34.91 gr prot - 12.17 gr lip 93.90 gr HC - 615.63 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- <b>Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico</b></li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.95 gr prot - 29.91 gr lip 81.21 gr HC - 677.70 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.12 gr prot - 18.08 gr lip 95.39 gr HC - 615.85 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.52 gr prot - 24.35 gr lip 73.27 gr HC - 596.46 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Coditos salteados con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Magro salteado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.08 gr prot - 23.26 gr lip 87.41 gr HC - 649.83 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras y calabacín</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Rollito de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.65 gr prot - 16.19 gr lip 94.13 gr HC - 581.60 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cazuela de fideos. Tortilla de jamón cocido.-</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas. Pinchitos a la plancha y crudités de zanahoria.-</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada con huevo duro picado. Pasta salteada con verduras.-</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé de verduras. Pescado azul al papillote.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con verduras y puré de patatas.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz 3 delicias con tortilla y jamón cocido.-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y verduras. Sandwich de pavo y queso.-</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Brocheta de pescado al horno con patatas.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto espinacas. Hummus con panecillos.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo empanado con patatas hervidas.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado a la plancha. Guisantes con jamón.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada malagueña con patatas, zanahorias, bacalao, cebolla y huevo duro. Redondo de ternera.-</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Hamburguesa de pescado.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta. Dados de berenjena con queso gratinado.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cazuela de fideos y verduras. Tosta de queso fresco y pavo.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta multicolor con tomate, atún y huevo duro.-</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado blanco a la plancha con patatas y pimientos.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga y tomate.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz. Albondigas en salsa.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado a la plancha con cus cus salteado con verduras.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín con picatostes. Tortilla francesa.-</p>

**El desayuno, la primera comida del día**

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

**"Come sano y muévete"**

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.



# Menú Mayo 2018

## Francisca Luque, sin pescado azul

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.39 gr prot - 24.30 gr lip 85.88 gr HC - 698.17 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.71 gr prot - 20.76 gr lip 81.54 gr HC - 616.22 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga con cebolla, maíz y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.05 gr prot - 21.69 gr lip 99.66 gr HC - 652.75 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito pasado de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.77 gr prot - 33.76 gr lip 70.45 gr HC - 674.09 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.73 gr prot - 31.18 gr lip 75.71 gr HC - 641.58 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.49 gr prot - 28.32 gr lip 69.74 gr HC - 615.29 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera, zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.47 gr prot - 23.11 gr lip 85.57 gr HC - 641.85 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Tomate aliñado con orégano y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>33.06 gr prot - 20.82 gr lip 86.12 gr HC - 651.96 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.86 gr prot - 33.63 gr lip 85.27 gr HC - 710.85 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro</li> <li>- Espirales con carne picada de ternera y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.01 gr prot - 23.99 gr lip 96.54 gr HC - 683.60 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con pollo y judías verdes</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>21.07 gr prot - 21.12 gr lip 88.98 gr HC - 613.20 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de lechuga con maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.62 gr prot - 26.98 gr lip 75.12 gr HC - 645.03 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con patatas y zanahorias pasadas</li> <li>- Croquetas de bacalao</li> <li>- Salteado de calabacín, patata y cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.24 gr prot - 26.29 gr lip 80.04 gr HC - 621.83 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de perros con picatostes al horno</li> <li>- Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno con las verduras pasadas</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.63 gr prot - 27.48 gr lip 67.82 gr HC - 607.95 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de verduras y pescado con fideos de cabellín y verduras pasadas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con maíz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.41 gr prot - 30.99 gr lip 110.45 gr HC - 797.65 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas y pollo</li> <li>- Merluza al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Guisantes rehogados con patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>20.18 gr prot - 17.01 gr lip 81.46 gr HC - 549.84 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maíz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.08 gr prot - 24.19 gr lip 95.72 gr HC - 686.68 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Bacalao al horno con tomate</li> <li>- Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>33.06 gr prot - 10.26 gr lip 90.23 gr HC - 568.17 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- <b>Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico</b></li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.95 gr prot - 29.91 gr lip 81.21 gr HC - 677.70 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.12 gr prot - 18.08 gr lip 95.39 gr HC - 615.85 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Tomate aliñado con maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.57 gr prot - 20.41 gr lip 85.28 gr HC - 614.28 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro y pepino</li> <li>- Coditos salteados con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Magro salteado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.08 gr prot - 23.26 gr lip 87.41 gr HC - 649.83 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras y calabacín</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Rollito de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.65 gr prot - 16.19 gr lip 94.13 gr HC - 581.60 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

# Menú Mayo 2018

## Francisca Luque, Sin merluza ni bacalao

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco con rosada</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.61 gr prot - 24.52 gr lip 86.04 gr HC - 709.07 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.71 gr prot - 20.76 gr lip 81.54 gr HC - 616.22 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga con cebolla , maiz y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.05 gr prot - 21.69 gr lip 99.66 gr HC - 652.75 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Cazón frito</li> <li>- Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.01 gr prot - 32.17 gr lip 75.17 gr HC - 679.10 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito pasado de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.77 gr prot - 33.76 gr lip 70.45 gr HC - 674.09 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consome con estrellitas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>16.25 gr prot - 29.30 gr lip 86.65 gr HC - 667.23 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.50 gr prot - 27.30 gr lip 67.73 gr HC - 608.13 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera,zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.47 gr prot - 23.11 gr lip 85.57 gr HC - 641.85 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Macarrones con limon</li> <li>- Tomate aliñado con orégano y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>31.01 gr prot - 24.76 gr lip 74.11 gr HC - 634.14 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.86 gr prot - 33.63 gr lip 85.27 gr HC - 710.85 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Espirales con atún y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.76 gr prot - 23.47 gr lip 84.46 gr HC - 635.60 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con pollo y judías verdes</li> <li>- Fritura de cazón</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.28 gr prot - 20.54 gr lip 88.98 gr HC - 620.50 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.62 gr prot - 26.98 gr lip 75.12 gr HC - 645.03 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con patatas y zanahorias pasadas</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Salteado de calabacín, patata y cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.44 gr prot - 25.49 gr lip 86.34 gr HC - 672.85 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno con las verduras pasadas</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.63 gr prot - 27.48 gr lip 67.82 gr HC - 607.95 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos vegetal</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.00 gr prot - 30.22 gr lip 90.02 gr HC - 690.82 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas y pollo</li> <li>- Cazon al horno</li> <li>- Guisantes rehogados con patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.26 gr prot - 15.52 gr lip 74.46 gr HC - 530.73 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.08 gr prot - 24.19 gr lip 95.72 gr HC - 686.68 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>34.91 gr prot - 12.17 gr lip 93.90 gr HC - 615.63 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- <b>Albondigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico</b></li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.95 gr prot - 29.91 gr lip 81.21 gr HC - 677.70 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.12 gr prot - 18.08 gr lip 95.39 gr HC - 615.85 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Tomate aliñado con maiz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.52 gr prot - 24.35 gr lip 73.27 gr HC - 596.46 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Coditos salteados con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Magro salteado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.08 gr prot - 23.26 gr lip 87.41 gr HC - 649.83 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras y calabacín</li> <li>- Croquetas de pollo</li> <li>- Rollito de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.05 gr prot - 20.38 gr lip 92.93 gr HC - 645.75 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.39 gr prot - 24.30 gr lip 85.88 gr HC - 698.17 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.71 gr prot - 20.76 gr lip 81.54 gr HC - 616.22 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga con cebolla, maíz y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.05 gr prot - 21.69 gr lip 99.66 gr HC - 652.75 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 Kcal</p> 
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito pasado de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.77 gr prot - 33.76 gr lip 70.45 gr HC - 674.09 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.73 gr prot - 31.18 gr lip 75.71 gr HC - 641.58 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con queso</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Patatas ecológicas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.49 gr prot - 28.32 gr lip 69.74 gr HC - 615.29 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera, zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.47 gr prot - 23.11 gr lip 85.57 gr HC - 641.85 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Macarrones con tomate aliñado con orégano y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>31.01 gr prot - 24.76 gr lip 74.11 gr HC - 634.14 Kcal</p> 
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.86 gr prot - 33.63 gr lip 85.27 gr HC - 710.85 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro</li> <li>- Espirales con atún y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.76 gr prot - 23.47 gr lip 84.46 gr HC - 635.60 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con pollo y judías verdes</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.89 gr prot - 19.44 gr lip 89.54 gr HC - 617.62 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de lechuga con maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.62 gr prot - 26.98 gr lip 75.12 gr HC - 645.03 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con patatas y zanahorias pasadas</li> <li>- Croquetas de bacalao</li> <li>- Salteado de calabacín, patata y cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.24 gr prot - 26.29 gr lip 80.04 gr HC - 621.83 Kcal</p> 
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de perros con picatostes al horno</li> <li>- Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno con las verduras pasadas</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y lombarda</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.63 gr prot - 27.48 gr lip 67.82 gr HC - 607.95 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de verduras y pescado con fideos de cabellín y verduras pasadas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con maíz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.41 gr prot - 30.99 gr lip 110.45 gr HC - 797.65 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas y pollo</li> <li>- Merluza al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Guisantes rehogados con patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>20.18 gr prot - 17.01 gr lip 81.46 gr HC - 549.84 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maíz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.08 gr prot - 24.19 gr lip 95.72 gr HC - 686.68 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>34.91 gr prot - 12.17 gr lip 93.90 gr HC - 615.63 Kcal</p> 
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- <b>Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico</b></li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.95 gr prot - 29.91 gr lip 81.21 gr HC - 677.70 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.12 gr prot - 18.08 gr lip 95.39 gr HC - 615.85 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Tomate aliñado con maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.52 gr prot - 24.35 gr lip 73.27 gr HC - 596.46 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro y pepino</li> <li>- Coditos salteados con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Magro salteado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.08 gr prot - 23.26 gr lip 87.41 gr HC - 649.83 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras y calabacín</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Rollito de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.65 gr prot - 16.19 gr lip 94.13 gr HC - 581.60 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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