

Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p>	<p>3</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, puerro y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>18.50 gr prot - 11.08 gr lip 37.17 gr HC - 312.60 Kcal</p>	<p>4</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>5</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal</p>	<p>6</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>9</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>10</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, pavo y arroz</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>21.87 gr prot - 9.39 gr lip 58.74 gr HC - 391.60 Kcal</p>	<p>11</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>12</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal</p>	<p>13</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>16</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>17</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>18.50 gr prot - 11.08 gr lip 37.17 gr HC - 312.60 Kcal</p>	<p>18</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>19</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal</p>	<p>20</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>23</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>24</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, pavo y arroz</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>21.87 gr prot - 9.39 gr lip 58.74 gr HC - 391.60 Kcal</p>	<p>25</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>26</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal</p>	<p>27</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>30</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>1</p>	<p>2</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>3</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>18.32 gr prot - 10.49 gr lip 35.90 gr HC - 301.55 Kcal</p>	<p>4</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves
























Viernes

<p>2</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>3</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>4</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>5</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>6</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>9</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>30.07 gr prot - 8.70 gr lip 65.32 gr HC - 441.90 Kcal</p> <p> </p>	<p>10</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>11</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>12</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>13</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>16</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>17</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>18</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>19</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>20</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>23</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>30.07 gr prot - 8.70 gr lip 65.32 gr HC - 441.90 Kcal</p> <p> </p>	<p>24</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>25</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>26</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>27</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>30</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>1</p>	<p>2</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>3</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>4</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>

 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
<p>2</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Rosada al horno - Yogurt . y agua <p>39.16 gr prot - 18.69 gr lip 68.28 gr HC - 577.85 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Merluza al horno con tomate. - Yogurt . y agua <p>34.12 gr prot - 20.68 gr lip 37.45 gr HC - 465.58 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Huevo duro - Yogurt . y agua <p>24.61 gr prot - 15.20 gr lip 42.76 gr HC - 395.70 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pollo al horno - Yogurt . y agua <p>35.91 gr prot - 19.45 gr lip 47.84 gr HC - 497.80 Kcal</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua <p>33.57 gr prot - 16.40 gr lip 72.32 gr HC - 560.20 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Queso fresco - Yogurt . y agua <p>31.76 gr prot - 14.49 gr lip 68.32 gr HC - 515.55 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>29.19 gr prot - 19.64 gr lip 48.24 gr HC - 474.08 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>21.85 gr prot - 12.44 gr lip 52.51 gr HC - 405.75 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Rosada frita - Yogurt . y agua <p>36.28 gr prot - 19.93 gr lip 40.88 gr HC - 474.92 Kcal</p> 
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua <p>23.11 gr prot - 19.69 gr lip 51.80 gr HC - 501.80 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>33.53 gr prot - 19.25 gr lip 69.10 gr HC - 565.98 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua <p>26.42 gr prot - 24.38 gr lip 53.86 gr HC - 535.05 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua <p>32.11 gr prot - 19.95 gr lip 36.31 gr HC - 443.23 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Yogurt . y agua <p>30.73 gr prot - 18.74 gr lip 52.77 gr HC - 492.78 Kcal</p> 
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Queso fresco - Yogurt . y agua <p>34.57 gr prot - 12.90 gr lip 65.92 gr HC - 502.80 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla calabacín - Yogurt . y agua <p>33.57 gr prot - 18.42 gr lip 68.92 gr HC - 557.35 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua <p>35.01 gr prot - 19.00 gr lip 42.81 gr HC - 473.88 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Cazón frito - Yogurt . y agua <p>33.20 gr prot - 21.24 gr lip 54.86 gr HC - 528.45 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Tortilla de patatas - Yogurt . y agua <p>23.45 gr prot - 12.42 gr lip 32.32 gr HC - 326.00 Kcal</p> 
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua <p>23.11 gr prot - 19.69 gr lip 51.80 gr HC - 501.80 Kcal</p> 	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua <p>28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>27.42 gr prot - 15.18 gr lip 56.61 gr HC - 467.00 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua <p>26.65 gr prot - 17.82 gr lip 41.92 gr HC - 425.75 Kcal</p> 



Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

















































Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Rosada al horno - Yogurt . y agua <p>39.16 gr prot - 18.69 gr lip 68.28 gr HC - 577.85 Kcal</p> <p>  </p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Merluza al horno con tomate. - Yogurt . y agua <p>34.12 gr prot - 20.68 gr lip 37.45 gr HC - 465.58 Kcal</p> <p> </p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Queso fresco - Yogurt . y agua <p>21.85 gr prot - 12.14 gr lip 43.36 gr HC - 362.40 Kcal</p> <p> </p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pollo al horno - Yogurt . y agua <p>35.91 gr prot - 19.45 gr lip 47.84 gr HC - 497.80 Kcal</p> <p></p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Pavo al horno - Yogurt . y agua <p>40.99 gr prot - 17.35 gr lip 67.46 gr HC - 576.18 Kcal</p> <p> </p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Queso fresco - Yogurt . y agua <p>31.76 gr prot - 14.49 gr lip 68.32 gr HC - 515.55 Kcal</p> <p> </p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>29.19 gr prot - 19.64 gr lip 48.24 gr HC - 474.08 Kcal</p> <p> </p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Yogurt . y agua <p>28.87 gr prot - 16.86 gr lip 44.42 gr HC - 439.05 Kcal</p> <p> </p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Rosada frita - Yogurt . y agua <p>36.28 gr prot - 19.93 gr lip 40.88 gr HC - 474.92 Kcal</p> <p>    </p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pollo a la plancha - Yogurt . y agua <p>32.16 gr prot - 17.72 gr lip 43.40 gr HC - 448.90 Kcal</p> <p> </p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>33.53 gr prot - 19.25 gr lip 69.10 gr HC - 565.98 Kcal</p> <p>  </p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Magro con tomate - Yogurt . y agua <p>33.54 gr prot - 17.44 gr lip 49.21 gr HC - 478.23 Kcal</p> <p></p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua <p>32.11 gr prot - 19.95 gr lip 36.31 gr HC - 443.23 Kcal</p> <p> </p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pollo al horno - Yogurt . y agua <p>30.34 gr prot - 16.71 gr lip 43.74 gr HC - 436.55 Kcal</p> <p> </p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Queso fresco - Yogurt . y agua <p>34.57 gr prot - 12.90 gr lip 65.92 gr HC - 502.80 Kcal</p> <p> </p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Calabacín ,tomate frito ,berenjena al horno gratinado - Yogurt . y agua <p>29.60 gr prot - 16.92 gr lip 74.25 gr HC - 548.40 Kcal</p> <p> </p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua <p>35.01 gr prot - 19.00 gr lip 42.81 gr HC - 473.88 Kcal</p> <p> </p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Cazón frito - Yogurt . y agua <p>33.20 gr prot - 21.24 gr lip 54.86 gr HC - 528.45 Kcal</p> <p>  </p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Redondo de ternera - Yogurt . y agua <p>38.43 gr prot - 19.25 gr lip 33.77 gr HC - 456.85 Kcal</p> <p></p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pollo en salsa - Yogurt . y agua <p>32.46 gr prot - 17.76 gr lip 44.95 gr HC - 457.84 Kcal</p> <p> </p>	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua <p>28.80 gr prot - 16.56 gr lip 47.41 gr HC - 445.81 Kcal</p> <p> </p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Filete de cerdo en salsa - Yogurt . y agua <p>33.93 gr prot - 15.55 gr lip 46.87 gr HC - 451.03 Kcal</p> <p></p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>32.02 gr prot - 19.74 gr lip 33.55 gr HC - 432.64 Kcal</p> <p> </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
2 	3 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Rosada al horno - Yogurt . y agua 39.16 gr prot - 18.69 gr lip 68.28 gr HC - 577.85 Kcal   	4 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Merluza al horno con tomate. - Yogurt . y agua 34.12 gr prot - 20.68 gr lip 37.45 gr HC - 465.58 Kcal  	5 - 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   	6 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pollo al horno - Yogurt . y agua 35.91 gr prot - 19.45 gr lip 47.84 gr HC - 497.80 Kcal 
9 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua 33.57 gr prot - 16.40 gr lip 72.32 gr HC - 560.20 Kcal   	10 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Queso fresco sin gluten - Yogurt . y agua 30.26 gr prot - 20.09 gr lip 68.12 gr HC - 558.25 Kcal  	11 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno - Yogurt . y agua 29.19 gr prot - 19.64 gr lip 48.24 gr HC - 474.08 Kcal  	12 - 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  	13 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Rosada frita con harina de maíz - Yogurt . y agua 36.18 gr prot - 20.09 gr lip 40.45 gr HC - 474.32 Kcal  
16 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pollo a la plancha - Yogurt . y agua 32.16 gr prot - 17.72 gr lip 43.40 gr HC - 448.90 Kcal  	17 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Merluza al horno - Yogurt . y agua 33.53 gr prot - 19.25 gr lip 69.10 gr HC - 565.98 Kcal   	18 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua 26.42 gr prot - 24.38 gr lip 53.86 gr HC - 535.05 Kcal  	19 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Boquerones fritos con harina de maíz - Yogurt . y agua 34.58 gr prot - 20.70 gr lip 40.14 gr HC - 474.20 Kcal  	20 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pollo al horno - Yogurt . y agua 30.34 gr prot - 16.71 gr lip 43.74 gr HC - 436.55 Kcal  
23 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Queso fresco sin gluten - Yogurt . y agua 33.07 gr prot - 18.50 gr lip 65.72 gr HC - 545.50 Kcal  	24 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla calabacín - Yogurt . y agua 33.57 gr prot - 18.42 gr lip 68.92 gr HC - 557.35 Kcal   	25 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua 35.01 gr prot - 19.00 gr lip 42.81 gr HC - 473.88 Kcal  	26 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Cazón frito con harina de maíz - Yogurt . y agua 33.10 gr prot - 19.41 gr lip 54.43 gr HC - 509.95 Kcal  	27 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Tortilla de patatas - Yogurt . y agua 23.45 gr prot - 12.42 gr lip 32.32 gr HC - 326.00 Kcal 
30 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pollo en salsa - Yogurt . y agua 32.46 gr prot - 17.76 gr lip 44.95 gr HC - 457.84 Kcal  	1 	2 - 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  	3 - 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 	4 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Merluza al horno - Yogurt . y agua 29.72 gr prot - 19.38 gr lip 33.70 gr HC - 419.33 Kcal  
























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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Menú Abril 2018

Francisca Luque, Triturados inicio sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Rosada al horno - Yogurt . y agua 39.16 gr prot - 18.69 gr lip 68.28 gr HC - 577.85 Kcal 	4 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Merluza al horno con tomate. - Yogurt . y agua 34.12 gr prot - 20.68 gr lip 37.45 gr HC - 465.58 Kcal 	5 - 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 	6 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pollo al horno - Yogurt . y agua 35.91 gr prot - 19.45 gr lip 47.84 gr HC - 497.80 Kcal 
9 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua 33.57 gr prot - 16.40 gr lip 72.32 gr HC - 560.20 Kcal 	10 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Queso fresco - Yogurt . y agua 31.76 gr prot - 14.49 gr lip 68.32 gr HC - 515.55 Kcal 	11 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno - Yogurt . y agua 29.19 gr prot - 19.64 gr lip 48.24 gr HC - 474.08 Kcal 	12 - 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 	13 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Rosada frita - Yogurt . y agua 36.28 gr prot - 19.93 gr lip 40.88 gr HC - 474.92 Kcal 
16 - 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 	17 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Merluza al horno - Yogurt . y agua 33.53 gr prot - 19.25 gr lip 69.10 gr HC - 565.98 Kcal 	18 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua 26.42 gr prot - 24.38 gr lip 53.86 gr HC - 535.05 Kcal 	19 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua 32.11 gr prot - 19.95 gr lip 36.31 gr HC - 443.23 Kcal 	20 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua 18.95 gr prot - 19.53 gr lip 51.16 gr HC - 483.40 Kcal 
23 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Queso fresco - Yogurt . y agua 34.57 gr prot - 12.90 gr lip 65.92 gr HC - 502.80 Kcal 	24 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla calabacín - Yogurt . y agua 33.57 gr prot - 18.42 gr lip 68.92 gr HC - 557.35 Kcal 	25 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua 35.01 gr prot - 19.00 gr lip 42.81 gr HC - 473.88 Kcal 	26 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Cazón frito - Yogurt . y agua 33.20 gr prot - 21.24 gr lip 54.86 gr HC - 528.45 Kcal 	27 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria con pollo - Tortilla de patatas - Yogurt . y agua 23.45 gr prot - 12.42 gr lip 32.32 gr HC - 326.00 Kcal 
30 - 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 	1 	2 - 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 	3 - 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 	4 - 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 



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

2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Rosada al horno - Salteado de judías verdes, guisantes, ajo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.91 gr prot - 22.22 gr lip 64.91 gr HC - 545.50 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza (pocos garbanzos) - Merluza al horno con tomate - Lechuga aliñada con queso fresco - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>29.57 gr prot - 20.79 gr lip 67.85 gr HC - 565.15 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con zanahorias, maíz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín y tomate - Huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.83 gr prot - 25.33 gr lip 95.95 gr HC - 686.45 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal con arroz. - Pollo al horno - Patatas con zanahorias salteadas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>30.84 gr prot - 24.88 gr lip 97.24 gr HC - 719.84 Kcal</p> 	
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maíz y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>14.24 gr prot - 29.83 gr lip 72.88 gr HC - 615.70 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Ensalada malagueña con bacalao, cebolla, patata, naranja y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.33 gr prot - 11.98 gr lip 73.82 gr HC - 473.03 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Merluza al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.48 gr prot - 22.37 gr lip 85.08 gr HC - 626.20 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Macarrones con tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>26.25 gr prot - 25.61 gr lip 101.07 gr HC - 732.45 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Rosada frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.72 gr prot - 21.36 gr lip 85.17 gr HC - 631.80 Kcal</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Croquetas de pollo - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>16.38 gr prot - 25.34 gr lip 83.41 gr HC - 652.60 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga , zanahoria, espárragos blancos y aceitunas. - Espirales con champiñones, zanahoria y tomate. - Merluza al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.28 gr prot - 25.32 gr lip 73.13 gr HC - 581.73 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con alcachofas. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>15.04 gr prot - 32.16 gr lip 60.38 gr HC - 590.70 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Boquerones fritos al limón - Patatas panaderas con pimientos - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>19.41 gr prot - 23.99 gr lip 95.08 gr HC - 656.93 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso. - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de judías verdes y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>32.90 gr prot - 26.77 gr lip 83.82 gr HC - 694.95 Kcal</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. - Coditos con tomate y atún - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.90 gr prot - 22.13 gr lip 80.99 gr HC - 601.80 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.62 gr prot - 25.85 gr lip 86.24 gr HC - 651.20 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno (pimiento verde, cebolla, ajo) - Cus cus con calabacín, calabaza y pimiento - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.77 gr prot - 21.90 gr lip 93.51 gr HC - 654.45 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Cazón frito - Ensalada de lechuga ,maiz y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>29.98 gr prot - 27.92 gr lip 77.93 gr HC - 666.80 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Paella con magro - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga ,maiz, tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>14.67 gr prot - 19.63 gr lip 76.52 gr HC - 532.30 Kcal</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - Emblanco - Croquetitas de pollo - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>15.39 gr prot - 24.30 gr lip 85.88 gr HC - 698.17 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.62 gr prot - 20.74 gr lip 81.17 gr HC - 614.32 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con cebolla , maíz y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>16.37 gr prot - 21.66 gr lip 97.72 gr HC - 642.55 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla francesa - Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 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

2	3 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso.Tortilla francesa.-	4 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de calabaza y zanahoria. Redondo de ternera.-	5 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Hamburguesa de pescado con patatas panaderas.-	6 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada de hoja verde con tomates cherrys. Revuelto de patatas.-
9 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de pescado blanco y fideos. Berenjena rellena con verduras al horno.-	10 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Lasaña con espinacas y bechamel.Canónigos con tomate.-	11 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Burritos de magro con cerdo y verduras. Arroz hervido y salsa de tomate y zanahorias.-	12 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Crema de verduras. Filete de pavo a la plancha.-	13 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Sopa de fideos. Tortilla de verduras.-
16 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pescado al horno con tomate aliñado con huevo duro y maíz.-	17 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Bocadillo de fiambre magro.-	18 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Emblancho. Verduras gratinadas al microondas.-	19 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de verduras. Filete ruso con ensalada.-	20 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Puré de verduras. Revuelto de champiñones y jamón.-
23 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pechuga de pavo con verduras y patatas asadas.-	24 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pescado a la plancha con verduras y tomate frito casero.-	25 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso.Tortilla de guisantes.-	26 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Arroz salteado con verduras. Tortilla francesa.-	27 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pinchitos de pollo con cus cus de verduras.-
30 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Emblancho.Tortilla de jamón cocido.-	1	2 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de fideos. Pinchitos de pollo con crudités de zanahoria.-	3 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Verduras gratinadas. Pescado a la plancha.-	4 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada con huevo duro picado.Pasta salteada con verduras.-













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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Rosada al horno - Salteado de judías verdes, guisantes, ajo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua 22.91 gr prot - 22.22 gr lip 64.91 gr HC - 545.50 Kcal 	3 - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza (pocos garbanzos) - Merluza al horno con tomate - Lechuga aliñada con queso fresco - Yogurt - Pan ecológico, y agua 29.57 gr prot - 20.79 gr lip 67.85 gr HC - 565.15 Kcal 	4 - Ensalada de lechuga con zanahorias, maíz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín y tomate - Huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua 22.83 gr prot - 25.33 gr lip 95.95 gr HC - 686.45 Kcal 	6 - Potaje de judías vegetal con arroz. - Pollo al horno - Patatas con zanahorias salteadas - Fruta - Pan ecológico, y agua 30.84 gr prot - 24.88 gr lip 97.24 gr HC - 719.84 Kcal 	
9 - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maíz y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.24 gr prot - 29.83 gr lip 72.88 gr HC - 615.70 Kcal 	10 - Paella con pollo - Ensalada malagueña con bacalao, cebolla, patata, naranja y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 20.33 gr prot - 11.98 gr lip 73.82 gr HC - 473.03 Kcal 	11 - Sopa con garbanzos y estrellitas - Merluza al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.48 gr prot - 22.37 gr lip 85.08 gr HC - 626.20 Kcal 	12 - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Macarrones con tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Yogurt - Pan ecológico, y agua 26.25 gr prot - 25.61 gr lip 101.07 gr HC - 732.45 Kcal 	13 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Rosada frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Tortilla francesa - Pan ecológico, y agua 28.72 gr prot - 21.36 gr lip 85.17 gr HC - 631.80 Kcal 
16 - Lentejas con arroz - Croquetas de pollo - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua 16.38 gr prot - 25.34 gr lip 83.41 gr HC - 652.60 Kcal 	17 - Ensalada con lechuga , zanahoria, espárragos blancos y aceitunas. - Espirales con champiñones, zanahoria y tomate. - Merluza al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 18.28 gr prot - 25.32 gr lip 73.13 gr HC - 581.73 Kcal 	18 - Cazuela de fideos con alcachofas. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua 15.04 gr prot - 32.16 gr lip 60.38 gr HC - 590.70 Kcal 	19 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Bacalao frito - Patatas panaderas con pimientos - Fruta - Pan ecológico, y agua 21.46 gr prot - 20.05 gr lip 107.09 gr HC - 674.75 Kcal 	20 - Crema de guisantes con queso. - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de judías verdes y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 32.90 gr prot - 26.77 gr lip 83.82 gr HC - 694.95 Kcal 
23 - Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. - Coditos salteados con tomate, zanahoria y calabacín - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 17.91 gr prot - 22.28 gr lip 84.30 gr HC - 598.15 Kcal 	24 - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua 20.62 gr prot - 25.85 gr lip 86.24 gr HC - 651.20 Kcal 	25 - Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno (pimiento verde, cebolla, ajo) - Cus cus con calabacín, calabaza y pimiento - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.77 gr prot - 21.90 gr lip 93.51 gr HC - 654.45 Kcal 	26 - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Varitas de merluza - Ensalada de lechuga ,maiz y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua 22.90 gr prot - 24.76 gr lip 79.53 gr HC - 618.85 Kcal 	27 - Paella con magro - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga ,maiz, tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.67 gr prot - 19.63 gr lip 76.52 gr HC - 532.30 Kcal 
30 - Emblanco - Croquetitas de pollo - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 15.39 gr prot - 24.30 gr lip 85.88 gr HC - 698.17 Kcal 	1 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua 28.71 gr prot - 20.76 gr lip 81.54 gr HC - 616.22 Kcal 	2 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con cebolla , maíz y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 16.37 gr prot - 21.66 gr lip 97.72 gr HC - 642.55 Kcal 	3 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla de merluza - Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 Kcal 	

















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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Menú Abril 2018


















Francisca Luque, Sin merluza ni bacalao

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Rosada al horno - Salteado de judías verdes, guisantes, ajo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua 22.91 gr prot - 22.22 gr lip 64.91 gr HC - 545.50 Kcal 	3 - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza (pocos garbanzos) - Cazon al horno - Lechuga aliñada con queso fresco - Yogurt - Pan ecológico, y agua 36.04 gr prot - 19.13 gr lip 67.04 gr HC - 572.06 Kcal 	4 - Ensalada de lechuga con zanahorias, maíz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín y tomate - Huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua 22.83 gr prot - 25.33 gr lip 95.95 gr HC - 686.45 Kcal 	6 - Potaje de judías vegetal con arroz. - Pollo al horno - Patatas con zanahorias salteadas - Fruta - Pan ecológico, y agua 30.84 gr prot - 24.88 gr lip 97.24 gr HC - 719.84 Kcal 	
9 - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maíz y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.24 gr prot - 29.83 gr lip 72.88 gr HC - 615.70 Kcal 	10 - Paella con pollo - Ensalada malagueña con patata, atun, naranja , cebolla y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 13.84 gr prot - 9.09 gr lip 73.46 gr HC - 419.05 Kcal 	11 - Sopa con garbanzos y estrellitas - Lomo de atún al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua 35.57 gr prot - 21.01 gr lip 89.43 gr HC - 677.28 Kcal 	12 - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Macarrones con tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Yogurt - Pan ecológico, y agua 26.25 gr prot - 25.61 gr lip 101.07 gr HC - 732.45 Kcal 	13 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Rosada frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Tortilla francesa - Pan ecológico, y agua 28.72 gr prot - 21.36 gr lip 85.17 gr HC - 631.80 Kcal
16 - Lentejas con arroz - Croquetas de pollo - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua 16.38 gr prot - 25.34 gr lip 83.41 gr HC - 652.60 Kcal 	17 - Ensalada con lechuga , zanahoria, espárragos blancos y aceitunas. - Espirales con champiñones, zanahoria y tomate. - Cazon al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 25.11 gr prot - 23.99 gr lip 71.76 gr HC - 590.86 Kcal 	18 - Cazuela de fideos con alcachofas. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua 15.04 gr prot - 32.16 gr lip 60.38 gr HC - 590.70 Kcal 	19 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Boquerones fritos al limon - Patatas panaderas con pimientos - Fruta - Pan ecológico, y agua 19.41 gr prot - 23.99 gr lip 95.08 gr HC - 656.93 Kcal 	20 - Crema de guisantes con queso. - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de judías verdes y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 32.90 gr prot - 26.77 gr lip 83.82 gr HC - 694.95 Kcal
23 - Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. - Coditos con tomate y atún - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 21.90 gr prot - 22.13 gr lip 80.99 gr HC - 601.80 Kcal 	24 - Arroz caldoso con rosada - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua 27.82 gr prot - 21.65 gr lip 82.34 gr HC - 626.00 Kcal 	25 - Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno (pimiento verde, cebolla, ajo) - Cus cus con calabacín, calabaza y pimiento - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.77 gr prot - 21.90 gr lip 93.51 gr HC - 654.45 Kcal 	26 - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Cazón frito - Ensalada de lechuga ,maiz y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua 29.98 gr prot - 27.92 gr lip 77.93 gr HC - 666.80 Kcal 	27 - Paella con magro - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga ,maiz, tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.67 gr prot - 19.63 gr lip 76.52 gr HC - 532.30 Kcal
30 - Emblanco con rosada - Croquetitas de pollo - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 17.61 gr prot - 24.52 gr lip 86.04 gr HC - 709.07 Kcal 	1 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua 28.71 gr prot - 20.76 gr lip 81.54 gr HC - 616.22 Kcal 	2 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con cebolla , maíz y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 16.37 gr prot - 21.66 gr lip 97.72 gr HC - 642.55 Kcal 	3 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Cazón frito - Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 26.01 gr prot - 32.17 gr lip 75.17 gr HC - 679.10 Kcal 	

 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
2 	3 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Salteado de judías verdes, guisantes, ajo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua 23.14 gr prot - 22.47 gr lip 67.50 gr HC - 563.30 Kcal 	4 <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza (pocos garbanzos) - Merluza al horno con tomate - Lechuga aliñada con queso fresco - Yogurt - Pan ecológico, y agua 29.57 gr prot - 20.79 gr lip 67.85 gr HC - 565.15 Kcal 	5 <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con zanahorias, maíz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín y tomate - Huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua 22.83 gr prot - 25.33 gr lip 95.95 gr HC - 686.45 Kcal 	6 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal con arroz. - Pollo al horno - Patatas con zanahorias salteadas - Fruta - Pan ecológico, y agua 30.84 gr prot - 24.88 gr lip 97.24 gr HC - 719.84 Kcal 
9 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maíz y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.24 gr prot - 29.83 gr lip 72.88 gr HC - 615.70 Kcal 	10 <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Ensalada malagueña con bacalao, cebolla, patata, naranja y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 20.33 gr prot - 11.98 gr lip 73.82 gr HC - 473.03 Kcal 	11 <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Merluza al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.48 gr prot - 22.37 gr lip 85.08 gr HC - 626.20 Kcal 	12 <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Macarrones con tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Yogurt - Pan ecológico, y agua 26.25 gr prot - 25.61 gr lip 101.07 gr HC - 732.45 Kcal 	13 <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Varitas de merluza - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Fruta - Pan ecológico, y agua 19.09 gr prot - 19.25 gr lip 86.21 gr HC - 582.63 Kcal 
16 <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Croquetas de pollo - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua 16.38 gr prot - 25.34 gr lip 83.41 gr HC - 652.60 Kcal 	17 <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga , zanahoria, espárragos blancos y aceitunas. - Espirales con champiñones, zanahoria y tomate. - Merluza al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 18.28 gr prot - 25.32 gr lip 73.13 gr HC - 581.73 Kcal 	18 <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con alcachofas. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua 15.04 gr prot - 32.16 gr lip 60.38 gr HC - 590.70 Kcal 	19 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Boquerones fritos al limón - Patatas panaderas con pimientos - Fruta - Pan ecológico, y agua 19.41 gr prot - 23.99 gr lip 95.08 gr HC - 656.93 Kcal 	20 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso. - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de judías verdes y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 32.90 gr prot - 26.77 gr lip 83.82 gr HC - 694.95 Kcal 
23 <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. - Coditos con tomate y atún - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 21.90 gr prot - 22.13 gr lip 80.99 gr HC - 601.80 Kcal 	24 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua 20.62 gr prot - 25.85 gr lip 86.24 gr HC - 651.20 Kcal 	25 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno (pimiento verde, cebolla, ajo) - Cus cus con calabacín, calabaza y pimiento - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.77 gr prot - 21.90 gr lip 93.51 gr HC - 654.45 Kcal 	26 <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Cazón frito - Ensalada de lechuga ,maiz y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua 29.98 gr prot - 27.92 gr lip 77.93 gr HC - 666.80 Kcal 	27 <ul style="list-style-type: none"> - Paella con magro - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga ,maiz, tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.67 gr prot - 19.63 gr lip 76.52 gr HC - 532.30 Kcal 
30 <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco - Croquetitas de pollo - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 15.39 gr prot - 24.30 gr lip 85.88 gr HC - 698.17 Kcal 	1 	2 <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua 28.71 gr prot - 20.76 gr lip 81.54 gr HC - 616.22 Kcal 	3 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con cebolla , maíz y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 16.37 gr prot - 21.66 gr lip 97.72 gr HC - 642.55 Kcal 	4 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla francesa - Tomate aliñado con huevo duro, zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 18.93 gr prot - 29.01 gr lip 76.77 gr HC - 631.15 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.