

Menú Diciembre 2017

Francisca Luque, Triturados iniciación

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Merluza a la vizcaina al horno - Yogurt . y agua 28.32 gr prot - 13.91 gr lip 79.06 gr HC - 533.20 Kcal 	28 - 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 	29 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua 18.56 gr prot - 9.15 gr lip 42.76 gr HC - 317.20 Kcal 	30 - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Lomo de atún encebollado al horno - Yogurt . y agua 33.71 gr prot - 17.95 gr lip 47.00 gr HC - 480.95 Kcal 	1 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Albondigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico - Yogurt . y agua 16.58 gr prot - 20.50 gr lip 42.45 gr HC - 411.95 Kcal 
4 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Tortilla de atún - Yogurt . y agua 38.42 gr prot - 19.75 gr lip 65.32 gr HC - 575.30 Kcal 	5 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Yogurt . y agua 40.64 gr prot - 21.09 gr lip 77.73 gr HC - 645.93 Kcal 	6 	7 	8
11 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Varitas de merluza - Yogurt . y agua 30.46 gr prot - 17.69 gr lip 77.32 gr HC - 572.40 Kcal 	12 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Pavo en salsa con zanahoria al horno - Yogurt . y agua 35.04 gr prot - 19.11 gr lip 79.85 gr HC - 610.30 Kcal 	13 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno con judías verdes - Yogurt . y agua 30.48 gr prot - 19.80 gr lip 50.07 gr HC - 487.55 Kcal 	14 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua 10.36 gr prot - 8.86 gr lip 36.15 gr HC - 256.20 Kcal 	15 - 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 
18 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Merluza al horno - Yogurt . y agua 37.93 gr prot - 20.55 gr lip 72.84 gr HC - 611.84 Kcal 	19 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua 31.28 gr prot - 9.91 gr lip 65.32 gr HC - 457.60 Kcal 	20 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua 17.81 gr prot - 17.18 gr lip 40.14 gr HC - 375.73 Kcal 	21 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Yogurt . y agua 25.76 gr prot - 26.64 gr lip 50.75 gr HC - 537.35 Kcal 	22 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Croquetitas de pollo - Yogurt . y agua 24.12 gr prot - 18.87 gr lip 53.16 gr HC - 494.68 Kcal 
25 	26 	27 	28 	29


 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.