

Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado



















Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 	<p>2</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p>3</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>4</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 	<p>5</p> <p>- Triturado de verduras con calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 10.92gr, G: 9.92gr, HC: 33.48 gr, Az: 19.37gr Sal: 305.63mg, AGS: 3.74gr, 257.30 Kcal</p> 
<p>8</p> <p>- Triturado de verduras con calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 10.92gr, G: 9.92gr, HC: 33.48 gr, Az: 19.37gr Sal: 305.63mg, AGS: 3.74gr, 257.30 Kcal</p> 	<p>9</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p>10</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 	<p>11</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>12</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 
15	16	17	18	19
22	<p>23</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p>24</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 	<p>25</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>26</p> <p>- Triturado de verduras con calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 10.92gr, G: 9.92gr, HC: 33.48 gr, Az: 19.37gr Sal: 305.63mg, AGS: 3.74gr, 257.30 Kcal</p> 
<p>29</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 	<p>30</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	1	<p>2</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>3</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 
















Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



















<p>1</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 33.51gr, G: 8.95gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr Sal: 405.08mg, AGS: 6.16gr, 478.60 Kcal</p> 	<p>2</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal</p> 	<p>3</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>4</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal</p> 	<p>5</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal</p> 
<p>8</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal</p> 	<p>9</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal</p> 	<p>10</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal</p> 	<p>11</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>12</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal</p> 
<p>15</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 33.51gr, G: 8.95gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr Sal: 405.08mg, AGS: 6.16gr, 478.60 Kcal</p> 	<p>16</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal</p> 	<p>17</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal</p> 	<p>23</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal</p> 	<p>24</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal</p> 	<p>25</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p>26</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal</p> 
<p>29</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 33.51gr, G: 8.95gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr Sal: 405.08mg, AGS: 6.16gr, 478.60 Kcal</p> 	<p>30</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal</p> 	<p>1</p>	<p>2</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal</p> 	<p>3</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 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
1 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua P: 31.58gr, G: 20.21gr, HC: 50.85 gr, Az: 13.66gr Sal: 419.22mg, AGS: 6.27gr, 497.98 Kcal 	2 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla francesa - Yogurt . y agua P: 28.85gr, G: 25.28gr, HC: 48.89 gr, Az: 14.45gr Sal: 371.63mg, AGS: 6.69gr, 467.25 Kcal 	3 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Salchicha de pollo y pavo al horno - Yogurt . y agua P: 22.15gr, G: 17.54gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 6.17gr, 419.50 Kcal 	4 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de queso - Yogurt . y agua P: 32.68gr, G: 25.14gr, HC: 46.87 gr, Az: 13.66gr Sal: 525.13mg, AGS: 7.17gr, 532.20 Kcal 	5 - Triturado de verduras con calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua P: 19.58gr, G: 19.45gr, HC: 37.47 gr, Az: 19.37gr Sal: 409.72mg, AGS: 5.50gr, 392.53 Kcal 
8 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua P: 12.58gr, G: 16.23gr, HC: 46.78 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 4.01gr, 346.94 Kcal 	9 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua P: 25.90gr, G: 18.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 15.06gr Sal: 556.38mg, AGS: 8.33gr, 485.80 Kcal 	10 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Bacalao al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua P: 33.16gr, G: 18.25gr, HC: 48.74 gr, Az: 14.45gr Sal: 449.90mg, AGS: 5.55gr, 479.39 Kcal 	11 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Queso fresco - Yogurt . y agua P: 20.95gr, G: 12.29gr, HC: 43.81 gr, Az: 13.91gr Sal: 478.58mg, AGS: 5.90gr, 359.40 Kcal 	12 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua P: 23.47gr, G: 23.09gr, HC: 52.00 gr, Az: 14.87gr Sal: 354.69mg, AGS: 8.50gr, 497.80 Kcal 
15	16	17	18	19
22	23 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua P: 29.66gr, G: 17.49gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 580.88mg, AGS: 5.97gr, 452.70 Kcal 	24 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno en salsa con aove - Yogurt . y agua P: 29.96gr, G: 19.81gr, HC: 53.95 gr, Az: 15.95gr Sal: 444.23mg, AGS: 5.79gr, 502.75 Kcal 	25 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y lentejas - Salchicha de pollo y pavo al horno - Yogurt . y agua P: 22.15gr, G: 17.54gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 6.17gr, 419.50 Kcal 	26 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua P: 21.28gr, G: 12.83gr, HC: 38.50 gr, Az: 14.26gr Sal: 251.51mg, AGS: 4.12gr, 348.28 Kcal 
29 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Contramuslo de pollo al horno - Yogurt . y agua P: 46.73gr, G: 17.02gr, HC: 75.97 gr, Az: 18.00gr Sal: 538.99mg, AGS: 7.35gr, 625.90 Kcal 	30 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua P: 31.06gr, G: 19.76gr, HC: 51.30 gr, Az: 14.22gr Sal: 474.97mg, AGS: 5.75gr, 493.73 Kcal 	1	2 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Varitas de merluza - Yogurt . y agua P: 26.44gr, G: 19.27gr, HC: 57.66 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 5.11gr, 470.59 Kcal 	3 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Croquetas de bacalao - Yogurt . y agua P: 9.29gr, G: 20.14gr, HC: 38.48 gr, Az: 13.97gr Sal: 229.02mg, AGS: 5.00gr, 362.98 Kcal 



















Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.59gr, G: 21.81gr, HC: 71.85 gr, Az: 23.78gr Sal: 506.70mg, AGS: 3.23gr, 573.45 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maiz, zanahoria y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 22.55gr, G: 26.63gr, HC: 70.75 gr, Az: 23.00gr Sal: 473.76mg, AGS: 4.38gr, 540.87 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Coditos salteados con tomate ecológico, calabacín y queso - Salchicha de pollo y pavo al horno - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.84gr, G: 31.58gr, HC: 86.62 gr, Az: 14.30gr Sal: 524.38mg, AGS: 5.38gr, 729.50 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con bacalao - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.85gr, G: 24.07gr, HC: 84.86 gr, Az: 22.53gr Sal: 780.89mg, AGS: 4.21gr, 638.92 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con patatas y zanahorias pasadas - Boquerones fritos al limón - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.64gr, G: 25.37gr, HC: 89.93 gr, Az: 21.20gr Sal: 539.74mg, AGS: 5.86gr, 679.32 Kcal</p> 
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo y zanahoria - Varitas de merluza - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 14.94gr, G: 22.29gr, HC: 79.21 gr, Az: 20.64gr Sal: 383.76mg, AGS: 2.65gr, 538.86 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga ,tomate, maiz, zanahoria y queso - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 17.33gr, G: 24.48gr, HC: 82.39 gr, Az: 25.06gr Sal: 745.88mg, AGS: 6.57gr, 617.97 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Bacalao al horno con tomate guisado - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.55gr, G: 22.58gr, HC: 79.15 gr, Az: 16.00gr Sal: 668.17mg, AGS: 5.48gr, 619.71 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas - Macarrones con atún blanco y tomate. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.94gr, G: 20.73gr, HC: 86.71 gr, Az: 23.01gr Sal: 903.24mg, AGS: 3.43gr, 603.87 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias - Croquetas de jamón - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.15gr, G: 25.84gr, HC: 87.59 gr, Az: 20.59gr Sal: 684.63mg, AGS: 2.61gr, 657.17 Kcal</p> 
<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y queso - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.23gr, G: 24.03gr, HC: 90.95 gr, Az: 12.89gr Sal: 855.43mg, AGS: 6.51gr, 659.70 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Varitas de merluza - Calabacín y patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 18.83gr, G: 24.35gr, HC: 84.24 gr, Az: 20.45gr Sal: 405.23mg, AGS: 3.50gr, 591.24 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Espirales con carne picada de pollo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.47gr, G: 20.27gr, HC: 97.95 gr, Az: 25.28gr Sal: 752.16mg, AGS: 3.29gr, 642.02 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Lomo de atun con tomate guisado - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.88gr, G: 19.29gr, HC: 74.90 gr, Az: 23.27gr Sal: 456.55mg, AGS: 2.52gr, 583.38 Kcal</p> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con fideos - Contramuslo de pollo al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.37gr, G: 23.83gr, HC: 80.36 gr, Az: 22.96gr Sal: 765.32mg, AGS: 3.41gr, 639.20 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con magro - Boquerones fritos al limón - Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.33gr, G: 25.24gr, HC: 81.71 gr, Az: 19.51gr Sal: 494.72mg, AGS: 5.83gr, 635.95 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con tomate ecológico, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.31gr, G: 21.89gr, HC: 84.24 gr, Az: 13.29gr Sal: 794.43mg, AGS: 5.52gr, 604.97 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos) - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.36gr, G: 28.70gr, HC: 74.35 gr, Az: 24.84gr Sal: 426.17mg, AGS: 3.36gr, 651.13 Kcal</p> 	

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada con atún. Tortilla de jamón cocido y queso.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Pescado al horno.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Bocadillo de embutido magro.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pollo, verduras y fideos. Guisantes salteados con jamón serrano.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de hoja verde con tomates cherrys. Revuelto de patatas.-</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lasaña o canelones de ternera con espinacas y bechamel.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado blanco y fideos. Berenjena rellena con verduras al horno.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Burritos de magro con cerdo y verduras. Arroz hervido y salsa curry.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Lasaña de ternera y bechamel.-</p>
15	16	17	18	19
22	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estremitas. Pollo a la plancha con verduras.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada con atún y huevo picado. Hamburguesa de ternera.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Menestra de verduras. Brocheta de pescado.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta a la carbonara con huevo.-</p>
<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado al horno con verduras y patatas panaderas.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filete de pavo con tomate aliñado.-</p>	1	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con verduras y puré de patatas.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada César con pollo. Bolleritos fritos.-</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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Crema de calabaza con queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 24.59gr, G: 21.81gr, HC: 71.85 gr, Az: 23.78gr Sal: 506.70mg, AGS: 3.23gr, 573.45 Kcal</small> 	2 - Berza de verduras con garbanzos - Merluza a la vizcaína al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y espárragos - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 23.41gr, G: 17.69gr, HC: 70.11 gr, Az: 23.27gr Sal: 625.39mg, AGS: 3.17gr, 519.92 Kcal</small> 	3 - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maíz y espárragos - Pasta de arroz con pollo, verduras y ajitos sin tomate - Rosada al horno - Yogurt - Pan ecológico , y agua <small>P: 30.69gr, G: 26.79gr, HC: 87.86 gr, Az: 13.84gr Sal: 639.75mg, AGS: 6.31gr, 707.87 Kcal</small> 	4 - Arroz caldoso con bacalao - Pavo al horno - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 24.86gr, G: 18.10gr, HC: 86.19 gr, Az: 22.88gr Sal: 691.52mg, AGS: 2.99gr, 598.05 Kcal</small> 	5 - Lentejas con patatas y zanahorias pasadas - Boquerones fritos al limón - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 26.64gr, G: 25.37gr, HC: 89.93 gr, Az: 21.20gr Sal: 539.74mg, AGS: 5.86gr, 679.32 Kcal</small> 
8 - Paella con pollo y zanahoria - Merluza al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 17.69gr, G: 22.66gr, HC: 69.79 gr, Az: 21.47gr Sal: 512.17mg, AGS: 3.31gr, 542.35 Kcal</small> 	9 - Crema de puerros con picatostes - Redondo de ternera - Ensalada de lechuga ,tomate, maíz, zanahoria y queso - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 28.81gr, G: 24.61gr, HC: 76.84 gr, Az: 25.42gr Sal: 678.04mg, AGS: 4.61gr, 639.52 Kcal</small> 	10 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Bacalao al horno con tomate guisado - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Yogurt - Pan ecológico , y agua <small>P: 33.26gr, G: 18.29gr, HC: 103.93 gr, Az: 20.84gr Sal: 750.65mg, AGS: 4.88gr, 693.39 Kcal</small> 	11 - Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas - Pasta de arroz con atún y tomate - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 15.84gr, G: 14.72gr, HC: 84.72 gr, Az: 24.00gr Sal: 813.82mg, AGS: 4.94gr, 564.25 Kcal</small> 	12 - Cazuela de arroz con pollo y zanahorias - Filete de cerdo en salsa - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 25.00gr, G: 22.43gr, HC: 75.87 gr, Az: 21.67gr Sal: 502.49mg, AGS: 3.63gr, 592.36 Kcal</small> 
15	16	17	18	19
22	23 - Arroz con tomate y queso - Pavo al horno - Ensalada de lechuga con maíz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico , y agua <small>P: 27.74gr, G: 25.26gr, HC: 92.29 gr, Az: 13.24gr Sal: 766.06mg, AGS: 5.97gr, 694.08 Kcal</small> 	24 - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Merluza al horno - Calabacín y patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 21.58gr, G: 24.72gr, HC: 74.82 gr, Az: 21.28gr Sal: 533.64mg, AGS: 4.16gr, 594.73 Kcal</small> 	25 - Ensalada de lechuga,maiz, atun y aceitunas. - Pasta de arroz con pollo y tomate - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 18.04gr, G: 14.75gr, HC: 78.83 gr, Az: 16.91gr Sal: 467.88mg, AGS: 2.19gr, 517.97 Kcal</small> 	26 - Crema de guisantes con picatostes - Lomo de atun con tomate guisado - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 25.88gr, G: 19.29gr, HC: 74.90 gr, Az: 23.27gr Sal: 456.55mg, AGS: 2.52gr, 583.36 Kcal</small> 
29 - Puchero con arroz - Contramuslo de pollo al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 32.23gr, G: 19.05gr, HC: 89.34 gr, Az: 23.20gr Sal: 805.27mg, AGS: 2.76gr, 641.43 Kcal</small> 	30 - Paella con magro - Boquerones fritos al limón - Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 23.33gr, G: 25.24gr, HC: 81.71 gr, Az: 19.51gr Sal: 494.72mg, AGS: 5.83gr, 635.95 Kcal</small> 	1	2 - Ensalada de lechuga,pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Pasta de arroz con tomate, zanahorias y queso - Yogurt - Pan ecológico , y agua <small>P: 18.16gr, G: 22.48gr, HC: 97.41 gr, Az: 21.33gr Sal: 681.72mg, AGS: 8.90gr, 661.30 Kcal</small> 	3 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Magro con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico , y agua <small>P: 28.57gr, G: 15.43gr, HC: 92.99 gr, Az: 25.17gr Sal: 584.56mg, AGS: 2.49gr, 610.53 Kcal</small> 



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>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.68gr, G: 19.61gr, HC: 68.71 gr, Az: 23.84gr Sal: 491.02mg, AGS: 3.25gr, 529.85 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maiz, zanahoria y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 22.55gr, G: 26.63gr, HC: 70.75 gr, Az: 23.00gr Sal: 473.76mg, AGS: 4.38gr, 540.87 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Coditos salteados con tomate ecológico, calabacín y queso - Pollo al horno - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 35.33gr, G: 28.65gr, HC: 87.19 gr, Az: 8.37gr Sal: 478.13mg, AGS: 3.76gr, 729.70 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con bacalao - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.35gr, G: 16.87gr, HC: 84.85 gr, Az: 22.53gr Sal: 780.89mg, AGS: 3.53gr, 563.67 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con patatas y zanahorias pasadas - Boquerones fritos al limón - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.64gr, G: 25.37gr, HC: 89.93 gr, Az: 21.20gr Sal: 539.74mg, AGS: 5.86gr, 679.32 Kcal</p> 
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo y zanahoria - Merluza al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 17.69gr, G: 22.66gr, HC: 69.79 gr, Az: 21.47gr Sal: 512.17mg, AGS: 3.31gr, 542.35 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga ,tomate,maiz y zanahoria. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 16.03gr, G: 24.93gr, HC: 79.26 gr, Az: 25.08gr Sal: 741.13mg, AGS: 6.77gr, 605.57 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Bacalao al horno con tomate guisado - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 30.06gr, G: 20.51gr, HC: 79.24 gr, Az: 9.62gr Sal: 524.42mg, AGS: 2.85gr, 608.31 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas - Macarrones con atún blanco y tomate. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.94gr, G: 20.73gr, HC: 86.71 gr, Az: 23.01gr Sal: 903.24mg, AGS: 3.43gr, 603.87 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias - Filete de cerdo en salsa - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.66gr, G: 19.81gr, HC: 77.10 gr, Az: 20.59gr Sal: 481.79mg, AGS: 3.22gr, 583.16 Kcal</p> 
<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.28gr, G: 17.62gr, HC: 90.93 gr, Az: 5.96gr Sal: 719.41mg, AGS: 3.58gr, 598.32 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Merluza al horno - Calabacín y patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.58gr, G: 24.72gr, HC: 74.82 gr, Az: 21.28gr Sal: 533.64mg, AGS: 4.16gr, 594.73 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Espirales con carne picada de pollo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.47gr, G: 20.27gr, HC: 97.95 gr, Az: 25.28gr Sal: 752.16mg, AGS: 3.29gr, 642.02 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Lomo de atun con tomate guisado - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.88gr, G: 19.29gr, HC: 74.90 gr, Az: 23.27gr Sal: 456.55mg, AGS: 3.52gr, 583.36 Kcal</p> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con fideos - Contramuslo de pollo al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.37gr, G: 23.83gr, HC: 80.36 gr, Az: 22.96gr Sal: 765.32mg, AGS: 3.41gr, 639.20 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con magro - Boquerones fritos al limón - Ensalada de lechuga ,maiz y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 22.28gr, G: 25.85gr, HC: 80.73 gr, Az: 19.29gr Sal: 486.97mg, AGS: 6.11gr, 633.45 Kcal</p> 	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con tomate ecológico y zanahoria - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.76gr, G: 18.45gr, HC: 83.32 gr, Az: 10.89gr Sal: 647.34mg, AGS: 5.43gr, 566.64 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos) - Magro con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.89gr, G: 18.57gr, HC: 68.03 gr, Az: 21.32gr Sal: 522.76mg, AGS: 2.97gr, 526.13 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
1 - Crema de calabaza con queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 24.59gr, G: 21.81gr, HC: 71.85 gr, Az: 23.78gr Sal: 506.70mg, AGS: 3.23gr, 573.45 Kcal 	2 - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maiz, zanahoria y espárragos - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 22.55gr, G: 26.63gr, HC: 70.75 gr, Az: 23.00gr Sal: 473.76mg, AGS: 4.38gr, 540.87 Kcal 	3 - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Coditos salteados con tomate ecológico, calabacín y queso - Salchicha de pollo y pavo al horno - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 25.84gr, G: 31.58gr, HC: 86.62 gr, Az: 14.30gr Sal: 524.38mg, AGS: 5.38gr, 729.50 Kcal 	4 - Arroz caldoso con bacalao - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 23.85gr, G: 24.07gr, HC: 84.86 gr, Az: 22.53gr Sal: 780.89mg, AGS: 4.21gr, 638.92 Kcal 	5 - Lentejas con patatas y zanahorias pasadas - Merluza frita - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 25.99gr, G: 24.03gr, HC: 93.94 gr, Az: 21.35gr Sal: 586.40mg, AGS: 5.15gr, 679.62 Kcal 
8 - Paella con pollo y zanahoria - Varitas de merluza - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 14.94gr, G: 22.29gr, HC: 79.21 gr, Az: 20.64gr Sal: 383.76mg, AGS: 2.65gr, 538.86 Kcal 	9 - Crema de puerros con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga ,tomate, maiz, zanahoria y queso - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 17.33gr, G: 24.48gr, HC: 82.39 gr, Az: 25.06gr Sal: 745.88mg, AGS: 6.57gr, 617.97 Kcal 	10 - Sopa con garbanzos y estrellitas - Bacalao al horno con tomate guisado - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 28.55gr, G: 22.58gr, HC: 79.15 gr, Az: 16.00gr Sal: 668.17mg, AGS: 5.48gr, 619.71 Kcal 	11 - Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas - Macarrones con carne picada de cerdo y tomate. - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 19.98gr, G: 21.35gr, HC: 92.30 gr, Az: 26.15gr Sal: 865.00mg, AGS: 3.38gr, 628.37 Kcal 	12 - Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias - Croquetas de jamón - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 21.15gr, G: 25.84gr, HC: 87.59 gr, Az: 20.59gr Sal: 684.63mg, AGS: 2.61gr, 657.17 Kcal 
15	16	17	18	19
22	23 - Arroz con tomate y queso - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 24.23gr, G: 24.03gr, HC: 90.95 gr, Az: 12.89gr Sal: 855.43mg, AGS: 6.51gr, 659.70 Kcal 	24 - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Varitas de merluza - Calabacín y patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 18.83gr, G: 24.35gr, HC: 84.24 gr, Az: 20.45gr Sal: 405.23mg, AGS: 3.50gr, 591.24 Kcal 	25 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Espirales con carne picada de pollo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 21.47gr, G: 20.27gr, HC: 97.95 gr, Az: 25.28gr Sal: 752.16mg, AGS: 3.29gr, 642.02 Kcal 	26 - Crema de guisantes con picatostes - Bacalao al horno con tomate - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 23.85gr, G: 20.61gr, HC: 75.99 gr, Az: 23.93gr Sal: 589.67mg, AGS: 3.02gr, 572.29 Kcal 
29 - Puchero con fideos - Contramuslo de pollo al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 29.37gr, G: 23.83gr, HC: 80.36 gr, Az: 22.96gr Sal: 765.32mg, AGS: 3.41gr, 639.20 Kcal 	30 - Paella con magro - Bacalao frito - Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 25.38gr, G: 23.29gr, HC: 93.72 gr, Az: 19.82gr Sal: 503.38mg, AGS: 4.98gr, 671.75 Kcal 	1	2 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con tomate ecológico, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 21.31gr, G: 21.89gr, HC: 84.24 gr, Az: 13.29gr Sal: 794.43mg, AGS: 5.52gr, 604.97 Kcal 	3 - Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos) - Magro con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 23.89gr, G: 18.57gr, HC: 68.03 gr, Az: 21.32gr Sal: 522.76mg, AGS: 2.97gr, 526.13 Kcal 

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Crema de calabaza con queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 24.59gr, G: 21.81gr, HC: 71.85 gr, Az: 23.78gr Sal: 506.70mg, AGS: 3.23gr, 573.45 Kcal 	2 - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maiz, zanahoria y espárragos - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 22.55gr, G: 26.63gr, HC: 70.75 gr, Az: 23.00gr Sal: 473.76mg, AGS: 4.38gr, 540.87 Kcal 	3 - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Coditos salteados con tomate ecológico, calabacín y queso - Salchicha de pollo y pavo al horno - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 25.84gr, G: 31.58gr, HC: 86.62 gr, Az: 14.30gr Sal: 524.38mg, AGS: 5.38gr, 729.50 Kcal 	4 - Arroz caldoso con bacalao - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 23.85gr, G: 24.07gr, HC: 84.86 gr, Az: 22.53gr Sal: 780.89mg, AGS: 4.21gr, 638.92 Kcal 	5 - Lentejas con patatas y zanahorias pasadas - Boquerones fritos al limón - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 26.64gr, G: 25.37gr, HC: 89.93 gr, Az: 21.20gr Sal: 539.74mg, AGS: 5.86gr, 679.32 Kcal 
8 - Paella con pollo y zanahoria - Varitas de merluza - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 14.94gr, G: 22.29gr, HC: 79.21 gr, Az: 20.64gr Sal: 383.76mg, AGS: 2.65gr, 538.86 Kcal 	9 - Crema de puerros con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga ,tomate, maiz, zanahoria y queso - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 17.33gr, G: 24.48gr, HC: 82.39 gr, Az: 25.06gr Sal: 745.88mg, AGS: 6.57gr, 617.97 Kcal 	10 - Sopa con garbanzos y estrellitas - Bacalao al horno con tomate guisado - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 28.55gr, G: 22.58gr, HC: 79.15 gr, Az: 16.00gr Sal: 668.17mg, AGS: 5.48gr, 619.71 Kcal 	11 - Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas - Macarrones con carne picada de cerdo y tomate. - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 19.98gr, G: 21.35gr, HC: 92.30 gr, Az: 26.15gr Sal: 865.00mg, AGS: 3.38gr, 628.37 Kcal 	12 - Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias - Croquetas de jamón - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 21.15gr, G: 25.84gr, HC: 87.59 gr, Az: 20.59gr Sal: 684.63mg, AGS: 2.61gr, 657.17 Kcal 
15	16	17	18	19
22	23 - Arroz con tomate y queso - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 24.23gr, G: 24.03gr, HC: 90.95 gr, Az: 12.89gr Sal: 855.43mg, AGS: 6.51gr, 659.70 Kcal 	24 - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Varitas de merluza - Calabacín y patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 18.83gr, G: 24.35gr, HC: 84.24 gr, Az: 20.45gr Sal: 405.23mg, AGS: 3.50gr, 591.24 Kcal 	25 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Espirales con carne picada de pollo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 21.47gr, G: 20.27gr, HC: 97.95 gr, Az: 25.28gr Sal: 752.16mg, AGS: 3.29gr, 642.02 Kcal 	26 - Crema de guisantes con picatostes - Bacalao al horno con tomate - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 23.85gr, G: 20.61gr, HC: 75.99 gr, Az: 23.93gr Sal: 589.67mg, AGS: 3.02gr, 572.29 Kcal 
29 - Puchero con fideos - Contramuslo de pollo al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 29.37gr, G: 23.83gr, HC: 80.36 gr, Az: 22.96gr Sal: 765.32mg, AGS: 3.41gr, 639.20 Kcal 	30 - Paella con magro - Boquerones fritos al limón - Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 23.33gr, G: 25.24gr, HC: 81.71 gr, Az: 19.51gr Sal: 494.72mg, AGS: 5.83gr, 635.95 Kcal 	1	2 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con tomate ecológico, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico , y agua P: 21.31gr, G: 21.89gr, HC: 84.24 gr, Az: 13.29gr Sal: 794.43mg, AGS: 5.52gr, 604.97 Kcal 	3 - Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos) - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico , y agua P: 26.36gr, G: 28.70gr, HC: 74.35 gr, Az: 24.84gr Sal: 426.17mg, AGS: 3.36gr, 651.13 Kcal 