

Menú Diciembre 2018

Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal  	4 - Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal  	5 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal  	6	7
10 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal  	11 - Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal  	12 - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal 	13 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal  	14 - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal 
17 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Yogurt . y agua P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal  	18 - Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal  	19 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Yogurt . y agua P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal  	20 - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Yogurt . y agua P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal 	21 - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Yogurt . y agua P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal 
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

Menú Diciembre 2018

Triturados caliente

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz
- Yogurt . y agua

P: 24.55gr, G: 8.34gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr
Sal: 354.33mg, AGS: 6.09gr, 464.30 Kcal



4

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Yogurt . y agua

P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr
Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal



5

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Yogurt . y agua

P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr
Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal



6

7

10

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas
- Yogurt . y agua

P: 33.51gr, G: 8.95gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr
Sal: 405.08mg, AGS: 6.16gr, 478.60 Kcal



11

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Yogurt . y agua

P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr
Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal



12

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Yogurt . y agua

P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr
Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal



13

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Yogurt . y agua

P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr
Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal



14

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Yogurt . y agua

P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr
Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal



17

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz
- Yogurt . y agua

P: 24.55gr, G: 8.34gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr
Sal: 354.33mg, AGS: 6.09gr, 464.30 Kcal



18

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Yogurt . y agua

P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr
Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal



19

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Yogurt . y agua

P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr
Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal



20

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Yogurt . y agua

P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr
Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal



21

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Yogurt . y agua

P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr
Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal



24

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas
- Yogurt . y agua

P: 33.51gr, G: 8.95gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr
Sal: 405.08mg, AGS: 6.16gr, 478.60 Kcal



25

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Yogurt . y agua

P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr
Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal



26

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Yogurt . y agua

P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr
Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal



27

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Yogurt . y agua

P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr
Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal



28

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Yogurt . y agua

P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr
Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal



31

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Yogurt . y agua

P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr
Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal



1

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Yogurt . y agua

P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr
Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal



2

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Yogurt . y agua

P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr
Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal



3

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Yogurt . y agua

P: 22.92gr, G: 10.68gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr
Sal: 315.13mg, AGS: 4.51gr, 362.75 Kcal



4

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Yogurt . y agua

P: 9.06gr, G: 7.64gr, HC: 35.98 gr, Az: 13.47gr
Sal: 228.88mg, AGS: 3.41gr, 239.10 Kcal



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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Menú Diciembre 2018

Francisca Luque, Triturados iniciación

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz
- Pinchitos de pollo al horno
- Yogurt . y agua

P: 36.72gr, G: 16.05gr, HC: 79.61 gr, Az: 15.00gr
Sal: 449.53mg, AGS: 7.22gr, 598.16 Kcal



4

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Merluza al horno con aceite de oliva, limón y perejil.
- Yogurt . y agua

P: 30.73gr, G: 19.52gr, HC: 47.54 gr, Az: 14.30gr
Sal: 546.69mg, AGS: 5.32gr, 475.96 Kcal



5

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Tortilla calabacin
- Yogurt . y agua

P: 24.87gr, G: 20.28gr, HC: 43.96 gr, Az: 15.06gr
Sal: 657.83mg, AGS: 8.58gr, 446.90 Kcal



6

6

7

10

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas
- Pavo al ajillo al horno
- Yogurt . y agua

P: 46.14gr, G: 16.88gr, HC: 80.21 gr, Az: 17.24gr
Sal: 527.14mg, AGS: 7.54gr, 639.77 Kcal



11

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Palometa al horno
- Yogurt . y agua

P: 31.27gr, G: 15.73gr, HC: 51.96 gr, Az: 14.80gr
Sal: 372.15mg, AGS: 4.68gr, 512.06 Kcal



12

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Tortilla francesa
- Yogurt . y agua

P: 27.42gr, G: 15.18gr, HC: 56.61 gr, Az: 14.19gr
Sal: 315.88mg, AGS: 6.76gr, 467.00 Kcal



13

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Cinta de lomo de cerdo al horno
- Yogurt . y agua

P: 28.87gr, G: 16.86gr, HC: 44.42 gr, Az: 15.28gr
Sal: 554.58mg, AGS: 7.51gr, 439.05 Kcal



14

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Merluza al horno en salsa con aove
- Yogurt . y agua

P: 16.10gr, G: 16.77gr, HC: 43.07 gr, Az: 15.76gr
Sal: 357.98mg, AGS: 4.69gr, 379.10 Kcal



17

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz
- Hamburguesa de pollo al horno
- Yogurt . y agua

P: 37.92gr, G: 26.14gr, HC: 80.68 gr, Az: 15.16gr
Sal: 363.83mg, AGS: 6.63gr, 633.88 Kcal



18

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Rosada frita
- Yogurt . y agua

P: 35.23gr, G: 19.74gr, HC: 55.87 gr, Az: 14.37gr
Sal: 466.13mg, AGS: 5.31gr, 525.42 Kcal



19

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Pollo empanado
- Yogurt . y agua

P: 30.85gr, G: 22.43gr, HC: 52.66 gr, Az: 13.91gr
Sal: 446.33mg, AGS: 7.09gr, 531.35 Kcal



20

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate
- Yogurt . y agua

P: 31.79gr, G: 30.02gr, HC: 58.13 gr, Az: 18.56gr
Sal: 338.79mg, AGS: 6.09gr, 619.00 Kcal



21

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Croquetas de jamón
- Yogurt . y agua

P: 13.56gr, G: 18.54gr, HC: 46.48 gr, Az: 13.47gr
Sal: 528.07mg, AGS: 3.81gr, 401.39 Kcal



24

25

26

27

28

31

1

2

3

4

Menú Diciembre 2018

Francisca Luque, Triturados inicio sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz
- Pechuga de pollo asada
- Yogurt . y agua

P: 37.33gr, G: 14.08gr, HC: 78.60 gr, Az: 14.36gr
Sal: 451.83mg, AGS: 6.97gr, 566.90 Kcal



4

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Merluza al horno con aceite de oliva, limón y perejil.
- Yogurt . y agua

P: 30.73gr, G: 19.52gr, HC: 47.54 gr, Az: 14.30gr
Sal: 546.69mg, AGS: 5.32gr, 475.96 Kcal



5

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Tortilla calabacin
- Yogurt . y agua

P: 24.87gr, G: 20.28gr, HC: 43.96 gr, Az: 15.06gr
Sal: 657.83mg, AGS: 8.58gr, 446.90 Kcal



6

7

10

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas
- Pavo al ajillo al horno con patatas al horno
- Yogurt . y agua

P: 48.42gr, G: 20.78gr, HC: 93.24 gr, Az: 17.01gr
Sal: 559.58mg, AGS: 8.08gr, 731.65 Kcal



11

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Palometa al horno
- Yogurt . y agua

P: 31.27gr, G: 15.73gr, HC: 51.96 gr, Az: 14.80gr
Sal: 372.15mg, AGS: 4.68gr, 512.06 Kcal



12

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Tortilla francesa
- Yogurt . y agua

P: 27.42gr, G: 15.18gr, HC: 56.61 gr, Az: 14.19gr
Sal: 315.88mg, AGS: 6.76gr, 467.00 Kcal



13

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Pollo al horno
- Yogurt . y agua

P: 30.13gr, G: 16.68gr, HC: 43.24 gr, Az: 14.36gr
Sal: 543.83mg, AGS: 7.18gr, 431.10 Kcal



14

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Merluza al horno en salsa con aove
- Yogurt . y agua

P: 16.10gr, G: 16.77gr, HC: 43.07 gr, Az: 15.76gr
Sal: 357.98mg, AGS: 4.69gr, 379.10 Kcal



17

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz
- Hamburguesa de pollo al horno
- Yogurt . y agua

P: 37.92gr, G: 26.14gr, HC: 80.68 gr, Az: 15.16gr
Sal: 363.83mg, AGS: 6.63gr, 633.88 Kcal



18

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos
- Rosada frita
- Yogurt . y agua

P: 35.23gr, G: 19.74gr, HC: 55.87 gr, Az: 14.37gr
Sal: 466.13mg, AGS: 5.31gr, 525.42 Kcal



19

- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza
- Pollo empanado
- Yogurt . y agua

P: 30.85gr, G: 22.43gr, HC: 52.66 gr, Az: 13.91gr
Sal: 446.33mg, AGS: 7.09gr, 531.35 Kcal



20

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas
- Redondo de ternera
- Yogurt . y agua

P: 37.90gr, G: 19.51gr, HC: 48.31 gr, Az: 14.86gr
Sal: 432.79mg, AGS: 6.89gr, 511.60 Kcal



21

- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo
- Croquetas de pollo
- Yogurt . y agua

P: 11.02gr, G: 22.63gr, HC: 44.58 gr, Az: 14.43gr
Sal: 229.24mg, AGS: 5.88gr, 417.00 Kcal



24

25

26

27

28

31

1

2

3

4

Menú Diciembre 2018

Francisca Luque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro
- Lacitos con atún, tomate y queso
- Yogurt
- **Pan ecológico**, y agua

P: 28.50gr, G: 22.02gr, HC: 89.13 gr, Az: 14.03gr
Sal: 639.20mg, AGS: 5.53gr, 652.14 Kcal



4

- Sopa con fideos,garbanzos,patatas,zanahoria y calabaza.
- Merluza al horno con aceite de oliva,limón y perejil.
- Zanahorias asadas al horno
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 26.25gr, G: 20.01gr, HC: 79.63 gr, Az: 23.23gr
Sal: 604.92mg, AGS: 2.83gr, 588.36 Kcal



5

- Paella con pollo
- Tortilla calabacín
- Ensalada de lechuga , zanahoria , atun, brotes de soja y remolacha
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 22.63gr, G: 24.79gr, HC: 86.46 gr, Az: 25.72gr
Sal: 679.94mg, AGS: 6.38gr, 647.35 Kcal



6

6

7

10

- Crema de puerros con picatostes al horno
- Pavo al ajillo al horno con patatas al horno
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 24.42gr, G: 20.49gr, HC: 84.16 gr, Az: 21.55gr
Sal: 606.38mg, AGS: 3.28gr, 609.90 Kcal



11

- Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias
- Palometa al horno
- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 25.52gr, G: 17.44gr, HC: 81.74 gr, Az: 21.17gr
Sal: 386.71mg, AGS: 2.49gr, 621.44 Kcal



12

- Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga,pepino, maíz, zanahoria y aceitunas
- Yogurt
- **Pan ecológico**, y agua

P: 23.17gr, G: 21.17gr, HC: 86.72 gr, Az: 14.47gr
Sal: 672.67mg, AGS: 7.09gr, 621.97 Kcal



13

- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro
- Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 22.63gr, G: 20.40gr, HC: 91.50 gr, Az: 25.84gr
Sal: 604.48mg, AGS: 3.73gr, 622.82 Kcal



14

- Puchero con estrellitas
- Merluza al horno en salsa con aove
- Verduras salteadas de calabacín, berenjena, cebolla y patata
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 26.69gr, G: 18.00gr, HC: 92.96 gr, Az: 26.46gr
Sal: 567.21mg, AGS: 2.53gr, 625.85 Kcal



17

- Macarrones con tomate y queso
- Hamburguesa de pollo al horno
- Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 27.03gr, G: 34.34gr, HC: 71.13 gr, Az: 22.65gr
Sal: 405.86mg, AGS: 2.72gr, 635.17 Kcal



18

- Ensalada de lechuga,tomate,zanahoria,maiz, cebolla y huevo
- Cazuela de arroz con ternera y guisantes
- Rosada frita
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 31.94gr, G: 21.68gr, HC: 97.38 gr, Az: 23.18gr
Sal: 577.53mg, AGS: 3.80gr, 691.23 Kcal



19

- Pizza
- Pollo empanado
- Patatas fritas
- Natillas
- **Pan ecológico**, y agua

P: 36.20gr, G: 44.87gr, HC: 88.37 gr, Az: 2.80gr
Sal: 806.15mg, AGS: 7.20gr, 852.58 Kcal



20

- Crema de calabaza y zanahorias
- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate
- Patatas fritas
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

P: 17.11gr, G: 32.81gr, HC: 66.75 gr, Az: 26.07gr
Sal: 384.42mg, AGS: 3.49gr, 622.85 Kcal



21

- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)
- Croquetas de jamón
- Lechuga con atún y aceitunas
- Yogurt
- **Pan ecológico**, y agua

P: 28.14gr, G: 25.13gr, HC: 77.83 gr, Az: 11.93gr
Sal: 955.77mg, AGS: 4.76gr, 643.86 Kcal



24

25

26

27

28

31

1

2

3

4

Menú Diciembre 2018

Francisca Luque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla de patatas.	4 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Cinta de lomo con queso fundido. Puré de patatas.	5 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Sopa de pescado con fideos. Pechuga de pollo.	6	7
10 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Sopa de estremitas y pescado. Pinchitos de pollo.	11 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Lasaña de ternera y bechamel.	12 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Crema de calabacín con picatostes. B rocheta de pescado.	13 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Bocadillo de fiambre y tortillas.	14 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Ensalada de patata, tomate, cebolla, atún y queso fresco. Filete de pavo.
17 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Sopa de picadillo. Tortilla francesa.	18 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Crema de verduras con quesitos. Cinta de lomo con patatas al microondas.	19 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Berza de verduras. Pescado al horno con arroz salteado.	20 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Ensalada César con pollo. B oquerones fritos.	21 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Sandwich o fajitas de verduras con queso gratinado. Tomate picado.
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

El desayuno, la primera comida del día

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

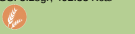
"Come sano y muévete"

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

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

Menú Diciembre 2018

Francisca Luque, Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Lacitos con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua P: 26.95gr, G: 20.49gr, HC: 88.74 gr, Az: 10.68gr Sal: 475.52mg, AGS: 6.59gr, 634.87 Kcal 	4 - Sopa con fideos,garbanzos,patatas,zanahoria y calabaza. - Merluza al horno con aceite de oliva,limón y perejil. - Zanahorias asadas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 26.25gr, G: 20.01gr, HC: 79.63 gr, Az: 23.23gr Sal: 604.92mg, AGS: 2.83gr, 588.36 Kcal 	5 - Paella con pollo - Tortilla calabacín - Ensalada de lechuga , zanahoria , atun, brotes de soja y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 22.63gr, G: 24.79gr, HC: 86.46 gr, Az: 25.72gr Sal: 679.94mg, AGS: 6.38gr, 647.35 Kcal 	6	7
10 - Crema de puerros con picatostes al horno - Pavo al ajillo al horno con patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 24.42gr, G: 20.49gr, HC: 84.16 gr, Az: 21.55gr Sal: 606.38mg, AGS: 3.28gr, 609.90 Kcal 	11 - Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias - Palometa al horno - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 25.52gr, G: 17.44gr, HC: 81.74 gr, Az: 21.17gr Sal: 386.71mg, AGS: 2.49gr, 621.44 Kcal 	12 - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga,pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua P: 24.68gr, G: 19.10gr, HC: 86.81 gr, Az: 8.09gr Sal: 528.92mg, AGS: 4.46gr, 610.57 Kcal 	13 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 22.63gr, G: 20.40gr, HC: 91.50 gr, Az: 25.84gr Sal: 604.48mg, AGS: 3.73gr, 622.82 Kcal 	14 - Puchero con estrellitas - Merluza al horno en salsa con aove - Verduras salteadas de calabacín, berenjena, cebolla y patata - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 26.69gr, G: 18.00gr, HC: 92.96 gr, Az: 26.46gr Sal: 567.21mg, AGS: 2.53gr, 625.85 Kcal 
17 - Macarrones con tomate y calabacín - Hamburguesa de pollo al horno - Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 29.48gr, G: 36.63gr, HC: 94.60 gr, Az: 25.80gr Sal: 495.21mg, AGS: 6.32gr, 752.90 Kcal 	18 - Ensalada de lechuga,tomate,zanahoria,maiz, cebolla y huevo - Cazuela de arroz con magro - Rosada frita - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 32.22gr, G: 24.31gr, HC: 99.90 gr, Az: 22.84gr Sal: 597.91mg, AGS: 4.08gr, 725.59 Kcal 	19 - Pizza sin queso - Pollo en salsa - Patatas fritas - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua P: 23.58gr, G: 16.58gr, HC: 57.65 gr, Az: 5.80gr Sal: 432.11mg, AGS: 2.41gr, 470.74 Kcal 	20 - Crema de calabaza y zanahorias - Magro con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico, y agua P: 19.38gr, G: 20.40gr, HC: 59.53 gr, Az: 22.85gr Sal: 481.31mg, AGS: 3.28gr, 492.33 Kcal 	21 - Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos) - Cinta de lomo de cerdo al horno - Lechuga con atún y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua P: 36.67gr, G: 21.08gr, HC: 69.08 gr, Az: 6.92gr Sal: 621.08mg, AGS: 3.34gr, 607.72 Kcal 
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

 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.

Menú Diciembre 2018

Francisca Luque, sin pescado azul grande

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro
- Lacitos con carne de cerdo, tomate y queso
- Yogurt
- Pan ecológico, y agua

P: 26.56gr, G: 26.85gr, HC: 87.78 gr, Az: 15.62gr
Sal: 649.26mg, AGS: 9.64gr, 683.72 Kcal



4

- Sopa con fideos,garbanzos,patatas,zanahoria y calabaza.
- Merluza al horno con aceite de oliva,limón y perejil.
- Zanahorias asadas al horno
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 26.25gr, G: 20.01gr, HC: 79.63 gr, Az: 23.23gr
Sal: 604.92mg, AGS: 2.83gr, 588.36 Kcal



5

- Paella con pollo
- Tortilla calabacín
- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 21.36gr, G: 24.64gr, HC: 89.08 gr, Az: 26.41gr
Sal: 675.36mg, AGS: 6.38gr, 651.47 Kcal



6

6

7

10

- Crema de puerros con picatostes al horno
- Pavo al ajillo al horno con patatas al horno
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 24.42gr, G: 20.49gr, HC: 84.16 gr, Az: 21.55gr
Sal: 606.38mg, AGS: 3.28gr, 609.90 Kcal



11

- Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias
- Palometa al horno
- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 25.52gr, G: 17.44gr, HC: 81.74 gr, Az: 21.17gr
Sal: 386.71mg, AGS: 2.49gr, 621.44 Kcal



12

- Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas
- Yogurt
- Pan ecológico, y agua

P: 23.17gr, G: 21.17gr, HC: 86.72 gr, Az: 14.47gr
Sal: 672.67mg, AGS: 7.09gr, 621.97 Kcal



13

- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro
- Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 22.63gr, G: 20.40gr, HC: 91.50 gr, Az: 25.84gr
Sal: 604.48mg, AGS: 3.73gr, 622.82 Kcal



14

- Puchero con estrellitas
- Merluza al horno en salsa con aove
- Verduras salteadas de calabacín, berenjena, cebolla y patata
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 26.69gr, G: 18.00gr, HC: 92.96 gr, Az: 26.46gr
Sal: 567.21mg, AGS: 2.53gr, 625.85 Kcal



17

- Macarrones con tomate y queso
- Hamburguesa de pollo al horno
- Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 27.03gr, G: 34.34gr, HC: 71.13 gr, Az: 22.65gr
Sal: 405.86mg, AGS: 2.72gr, 635.17 Kcal



18

- Ensalada de lechuga,tomate,zanahoria,maiz, cebolla y huevo
- Cazuela de arroz con ternera y guisantes
- Rosada frita
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 31.94gr, G: 21.68gr, HC: 97.38 gr, Az: 23.18gr
Sal: 577.53mg, AGS: 3.80gr, 691.23 Kcal



19

- Pizza
- Pollo empanado
- Patatas fritas
- Natillas
- Pan ecológico, y agua

P: 36.20gr, G: 44.87gr, HC: 88.37 gr, Az: 2.80gr
Sal: 806.15mg, AGS: 7.20gr, 852.58 Kcal



20

- Crema de calabaza y zanahorias
- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate
- Patatas fritas
- Fruta
- Pan ecológico, y agua

P: 17.11gr, G: 32.81gr, HC: 66.75 gr, Az: 26.07gr
Sal: 384.42mg, AGS: 3.49gr, 622.85 Kcal



21

- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)
- Croquetas de jamón
- Lechuga con aceitunas
- Yogurt
- Pan ecológico, y agua

P: 22.42gr, G: 31.65gr, HC: 80.43 gr, Az: 12.76gr
Sal: 1186.27mg, AGS: 5.69gr, 686.96 Kcal



24

25

26

27

28

31

1

2

3

4