


# Menú Febrero 2019

## Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- 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><b>29</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- 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><b>30</b></p> <p>- Triturado de patata, calabaza, calabacin, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.07gr, G: 8.62gr, HC: 50.73 gr, Az: 21.00gr Sal: 379.50mg, AGS: 3.87gr, 351.10 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- 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><b>1</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</p> <p>- 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><b>4</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- 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><b>5</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- 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><b>6</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- 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><b>7</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- 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><b>8</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 
<p><b>11</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- 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><b>13</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- 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><b>14</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- 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><b>15</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- 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><b>20</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- 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><b>21</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- 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><b>22</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 24.55gr, G: 8.34gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.09gr, 464.30 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- 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><b>27</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- 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><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 




















Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes


























<p><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></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><b>1</b></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><b>4</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias 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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>8</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>15</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>22</b></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><b>25</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Yogurt . y agua</p> <p>P: 24.55gr, G: 8.34gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.09gr, 464.30 Kcal</p>  	<p><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></p>	<p><b>1</b></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
<b>28</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Hamburguesa de pollo al horno - Yogurt . y agua  <small>P: 30.72gr, G: 25.74gr, HC: 45.32 gr, Az: 15.16gr Sal: 455.83mg, AGS: 6.44gr, 471.08 Kcal</small> 	<b>29</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Hamburguesa de pollo al horno - Yogurt . y agua  <small>P: 30.72gr, G: 25.74gr, HC: 45.32 gr, Az: 15.16gr Sal: 455.83mg, AGS: 6.44gr, 471.08 Kcal</small> 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Merluza frita - Yogurt . y agua  <small>P: 30.41gr, G: 18.42gr, HC: 55.31 gr, Az: 14.37gr Sal: 521.63mg, AGS: 5.04gr, 494.03 Kcal</small> 	<b>31</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pollo en salsa - Yogurt . y agua  <small>P: 33.87gr, G: 20.34gr, HC: 48.81 gr, Az: 15.31gr Sal: 406.93mg, AGS: 5.90gr, 500.69 Kcal</small> 	<b>1</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Palometa al horno - Yogurt . y agua  <small>P: 30.38gr, G: 13.60gr, HC: 48.05 gr, Az: 14.49gr Sal: 355.60mg, AGS: 6.72gr, 473.46 Kcal</small> 
<b>4</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Redondo de ternera - Yogurt . y agua  <small>P: 48.49gr, G: 17.78gr, HC: 72.08 gr, Az: 17.27gr Sal: 522.74mg, AGS: 8.54gr, 627.45 Kcal</small> 	<b>5</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua  <small>P: 37.28gr, G: 17.25gr, HC: 45.83 gr, Az: 15.21gr Sal: 615.15mg, AGS: 7.31gr, 476.03 Kcal</small> 	<b>6</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Palometa frita - Yogurt . y agua  <small>P: 37.33gr, G: 20.84gr, HC: 55.31 gr, Az: 14.37gr Sal: 564.13mg, AGS: 5.32gr, 543.73 Kcal</small> 	<b>7</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua  <small>P: 24.13gr, G: 11.89gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 350.13mg, AGS: 4.84gr, 378.45 Kcal</small> 	<b>8</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua  <small>P: 37.18gr, G: 16.27gr, HC: 87.70 gr, Az: 15.08gr Sal: 476.39mg, AGS: 7.47gr, 625.47 Kcal</small> 
<b>11</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Merluza al horno en salsa con aove - Yogurt . y agua  <small>P: 16.10gr, G: 16.77gr, HC: 43.07 gr, Az: 15.76gr Sal: 357.98mg, AGS: 4.69gr, 379.10 Kcal</small> 	<b>12</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla calabacín - Yogurt . y agua  <small>P: 24.87gr, G: 20.28gr, HC: 43.96 gr, Az: 15.06gr Sal: 657.83mg, AGS: 8.58gr, 446.90 Kcal</small> 	<b>13</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua  <small>P: 31.06gr, G: 19.76gr, HC: 51.30 gr, Az: 14.22gr Sal: 474.97mg, AGS: 5.75gr, 493.73 Kcal</small> 	<b>14</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Croquetitas de pollo - Yogurt . y agua  <small>P: 27.33gr, G: 28.92gr, HC: 66.21 gr, Az: 15.82gr Sal: 315.94mg, AGS: 8.22gr, 623.68 Kcal</small> 	<b>15</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Pinchitos de pollo al horno - Yogurt . y agua  <small>P: 45.91gr, G: 16.94gr, HC: 74.72 gr, Az: 17.18gr Sal: 501.78mg, AGS: 7.32gr, 625.86 Kcal</small> 
<b>18</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno - Yogurt . y agua  <small>P: 20.58gr, G: 16.56gr, HC: 37.64 gr, Az: 14.84gr Sal: 337.13mg, AGS: 5.02gr, 376.65 Kcal</small> 	<b>19</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua  <small>P: 29.57gr, G: 13.13gr, HC: 45.28 gr, Az: 14.70gr Sal: 468.96mg, AGS: 6.61gr, 410.68 Kcal</small> 	<b>20</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua  <small>P: 25.90gr, G: 17.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 476.80 Kcal</small> 	<b>21</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua  <small>P: 24.13gr, G: 11.89gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 350.13mg, AGS: 4.84gr, 378.45 Kcal</small> 	<b>22</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  <small>P: 12.58gr, G: 16.23gr, HC: 46.78 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 4.01gr, 346.94 Kcal</small> 
<b>25</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Huevo duro - Yogurt . y agua  <small>P: 31.81gr, G: 15.60gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 564.33mg, AGS: 6.07gr, 558.50 Kcal</small> 	<b>26</b> - 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  <small>P: 26.22gr, G: 27.28gr, HC: 54.03 gr, Az: 18.81gr Sal: 469.99mg, AGS: 7.48gr, 557.75 Kcal</small> 	<b>27</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de queso - Yogurt . y agua  <small>P: 32.66gr, G: 22.13gr, HC: 47.32 gr, Az: 14.22gr Sal: 580.88mg, AGS: 6.24gr, 507.00 Kcal</small> 	<b>28</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pollo en salsa - Yogurt . y agua  <small>P: 33.87gr, G: 20.34gr, HC: 48.81 gr, Az: 15.31gr Sal: 406.93mg, AGS: 5.90gr, 500.69 Kcal</small> 	<b>1</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua  <small>P: 31.58gr, G: 20.21gr, HC: 50.85 gr, Az: 13.66gr Sal: 419.22mg, AGS: 6.27gr, 497.98 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
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 30.72gr, G: 25.74gr, HC: 45.32 gr, Az: 15.16gr Sal: 455.83mg, AGS: 6.44gr, 471.08 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 30.41gr, G: 18.42gr, HC: 55.31 gr, Az: 14.37gr Sal: 521.63mg, AGS: 5.04gr, 494.03 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 33.87gr, G: 20.34gr, HC: 48.81 gr, Az: 15.31gr Sal: 406.93mg, AGS: 5.90gr, 500.69 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 30.38gr, G: 13.60gr, HC: 48.05 gr, Az: 14.49gr Sal: 355.60mg, AGS: 6.72gr, 473.46 Kcal</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 48.49gr, G: 17.78gr, HC: 72.08 gr, Az: 17.27gr Sal: 522.74mg, AGS: 8.54gr, 627.45 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 37.28gr, G: 17.25gr, HC: 45.83 gr, Az: 15.21gr Sal: 615.15mg, AGS: 7.31gr, 476.03 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Palometa frita</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 37.33gr, G: 20.84gr, HC: 55.31 gr, Az: 14.37gr Sal: 564.13mg, AGS: 5.32gr, 543.73 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 24.13gr, G: 11.89gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 350.13mg, AGS: 4.84gr, 378.45 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 37.18gr, G: 16.27gr, HC: 87.70 gr, Az: 15.08gr Sal: 476.39mg, AGS: 7.47gr, 625.47 Kcal</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Merluza al horno en salsa con aove</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 16.10gr, G: 16.77gr, HC: 43.07 gr, Az: 15.76gr Sal: 357.98mg, AGS: 4.69gr, 379.10 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Tortilla calabacin</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 24.87gr, G: 20.28gr, HC: 43.96 gr, Az: 15.06gr Sal: 657.83mg, AGS: 8.58gr, 446.90 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 31.06gr, G: 19.76gr, HC: 51.30 gr, Az: 14.22gr Sal: 474.97mg, AGS: 5.75gr, 493.73 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 27.33gr, G: 28.92gr, HC: 66.21 gr, Az: 15.82gr Sal: 315.94mg, AGS: 8.22gr, 623.68 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 45.91gr, G: 16.94gr, HC: 74.72 gr, Az: 17.18gr Sal: 501.78mg, AGS: 7.32gr, 625.86 Kcal</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 19.83gr, G: 16.13gr, HC: 37.32 gr, Az: 13.82gr Sal: 349.51mg, AGS: 4.85gr, 367.68 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 29.57gr, G: 13.13gr, HC: 45.28 gr, Az: 14.70gr Sal: 468.96mg, AGS: 6.61gr, 410.68 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 25.90gr, G: 17.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 476.80 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 24.13gr, G: 11.89gr, HC: 46.86 gr, Az: 13.66gr Sal: 350.13mg, AGS: 4.84gr, 378.45 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 12.58gr, G: 16.23gr, HC: 46.78 gr, Az: 13.47gr Sal: 228.88mg, AGS: 4.01gr, 346.94 Kcal</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 31.81gr, G: 15.60gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 564.33mg, AGS: 6.07gr, 558.50 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de tomate</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 26.59gr, G: 14.92gr, HC: 50.81 gr, Az: 16.07gr Sal: 452.14mg, AGS: 7.17gr, 443.90 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 32.66gr, G: 22.13gr, HC: 47.32 gr, Az: 14.22gr Sal: 580.88mg, AGS: 6.24gr, 507.00 Kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 31.58gr, G: 20.21gr, HC: 50.85 gr, Az: 13.66gr Sal: 419.22mg, AGS: 6.27gr, 497.98 Kcal</p>

 /  /  /  /  /  /  /  /  /  /  /  /  / 

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	31	1
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.59gr, G: 21.22gr, HC: 86.80 gr, Az: 21.21gr Sal: 564.69mg, AGS: 2.85gr, 623.23 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Zanahorias al vapor</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.47gr, G: 19.19gr, HC: 62.07 gr, Az: 18.51gr Sal: 418.49mg, AGS: 2.68gr, 551.79 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria , aceituna y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera, zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.10gr, G: 19.26gr, HC: 78.52 gr, Az: 14.68gr Sal: 646.46mg, AGS: 5.66gr, 565.78 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.89gr, G: 21.22gr, HC: 75.02 gr, Az: 23.20gr Sal: 655.05mg, AGS: 3.23gr, 601.63 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Palometa frita</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate, zanahoria y maiz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.11gr, G: 17.57gr, HC: 87.40 gr, Az: 21.32gr Sal: 607.82mg, AGS: 2.51gr, 606.64 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.37gr, G: 19.99gr, HC: 88.19 gr, Az: 21.53gr Sal: 423.79mg, AGS: 4.09gr, 614.00 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblancho</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.23gr, G: 21.52gr, HC: 74.01 gr, Az: 19.39gr Sal: 517.32mg, AGS: 3.91gr, 573.22 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Merluza al horno en salsa con aove</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.13gr, G: 21.55gr, HC: 75.82 gr, Az: 24.46gr Sal: 564.85mg, AGS: 3.05gr, 574.55 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate y queso</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria, maiz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.40gr, G: 22.55gr, HC: 90.78 gr, Az: 23.87gr Sal: 572.64mg, AGS: 3.85gr, 634.35 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.18gr, G: 25.50gr, HC: 76.88 gr, Az: 24.60gr Sal: 572.10mg, AGS: 4.12gr, 609.03 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas y huevo duro</li> <li>- Coditos con atún, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.17gr, G: 19.76gr, HC: 81.43 gr, Az: 12.83gr Sal: 678.71mg, AGS: 5.21gr, 586.97 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Menestra de judías verdes con guisantes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.09gr, G: 19.63gr, HC: 58.69 gr, Az: 15.84gr Sal: 467.54mg, AGS: 2.88gr, 516.59 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Macarrones con carne picada de cerdo , tomate triturado y queso</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.65gr, G: 18.98gr, HC: 96.98 gr, Az: 22.49gr Sal: 537.76mg, AGS: 2.72gr, 638.57 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Salteado de patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.51gr, G: 20.79gr, HC: 75.54 gr, Az: 17.24gr Sal: 577.76mg, AGS: 5.33gr, 585.58 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.09gr, G: 22.32gr, HC: 81.20 gr, Az: 16.66gr Sal: 509.50mg, AGS: 2.16gr, 596.17 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con bacalao</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.82gr, G: 23.13gr, HC: 67.90 gr, Az: 22.08gr Sal: 1091.89mg, AGS: 4.95gr, 564.79 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Patatas parisinas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.08gr, G: 21.35gr, HC: 81.48 gr, Az: 19.65gr Sal: 478.00mg, AGS: 4.41gr, 554.81 Kcal</p> 
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso y huevo duro</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.03gr, G: 23.59gr, HC: 86.54 gr, Az: 22.96gr Sal: 844.62mg, AGS: 4.18gr, 659.72 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con picatostes</li> <li>- <b>Albondigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico</b></li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.32gr, G: 24.78gr, HC: 83.70 gr, Az: 22.87gr Sal: 428.07mg, AGS: 3.21gr, 622.38 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y atún</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.05gr, G: 26.88gr, HC: 64.17 gr, Az: 20.41gr Sal: 738.27mg, AGS: 4.74gr, 609.72 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 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
<b>28</b>	<b>29</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Salchicha de pollo y pavo en pan.	<b>30</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Tortilla de patatas.	<b>31</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Filete de jamón de cerdo. Puré de verduras y patatas.	<b>1</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con huevo y atún.
<b>4</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de pescado blanco y fideos. Berenjena gratinada al horno.	<b>5</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Consomé con yerbabuena. Filete de p escado a la plancha.	<b>6</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Tortilla francesa.	<b>7</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Lasaña o canelones de ternera con es pinacas y bechamel.	<b>8</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Lomos de pescado blanco a la plancha. Cus cus hervido con verduras.
<b>11</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de ternera con patatas panaderas.	<b>12</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Pasta a la carbonara. Tomate aliñado.	<b>13</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza y zanahoria. Tortilla de jamón cocido.	<b>14</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Emblanco. Lomito de cerdo con verduras.	<b>15</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de pescado con estrellitas. Tortilla francesa.
<b>18</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pescado y verduras gratinadas al microondas.	<b>19</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con huevo picado. Pavo con ensalada.	<b>20</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Consomé con hierbabuena. Bocadillo de fiambre magro.	<b>21</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Pescado a la plancha con cus cus de verduras.	<b>22</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Pizza vegetal casera. Lechuga aliñada.
<b>25</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Tortilla de jamón cocido. Lechuga aliñada.	<b>26</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes. Pescado a la plancha. Tomate picado.	<b>27</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Lomito de cerdo en pan. Verduras gratinadas y crudités de zanahoria.	<b>28</b>	<b>1</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Consomé con estrellitas. Ensalada con sardinillas en aceite de oliva.

### 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

<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.59gr, G: 21.22gr, HC: 86.80 gr, Az: 21.21gr Sal: 564.69mg, AGS: 2.85gr, 623.23 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, champiñones y zanahorias</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.69gr, G: 28.88gr, HC: 81.42 gr, Az: 8.65gr Sal: 562.55mg, AGS: 4.77gr, 696.79 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Zanahorias al vapor</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.47gr, G: 19.19gr, HC: 62.07 gr, Az: 18.51gr Sal: 418.49mg, AGS: 2.68gr, 551.79 Kcal</p> 
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria , aceituna y huevo duro</li> <li>- Macarrones con carne picada de cerdo ,zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.94gr, G: 22.19gr, HC: 95.90 gr, Az: 12.51gr Sal: 446.47mg, AGS: 4.76gr, 663.78 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.89gr, G: 21.22gr, HC: 75.02 gr, Az: 23.20gr Sal: 655.05mg, AGS: 3.23gr, 601.63 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Palometa frita</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria y maiz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.11gr, G: 17.57gr, HC: 87.40 gr, Az: 21.32gr Sal: 607.82mg, AGS: 2.51gr, 606.64 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.53gr, G: 20.82gr, HC: 89.10 gr, Az: 21.53gr Sal: 412.95mg, AGS: 4.50gr, 625.40 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblancho</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.23gr, G: 21.52gr, HC: 74.01 gr, Az: 19.39gr Sal: 517.32mg, AGS: 3.91gr, 573.22 Kcal</p> 
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Merluza al horno en salsa con aove</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.13gr, G: 21.55gr, HC: 75.82 gr, Az: 24.46gr Sal: 564.85mg, AGS: 3.05gr, 574.55 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria, maiz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.94gr, G: 20.21gr, HC: 90.67 gr, Az: 23.32gr Sal: 580.37mg, AGS: 3.82gr, 602.37 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.18gr, G: 25.50gr, HC: 76.88 gr, Az: 24.60gr Sal: 572.10mg, AGS: 4.12gr, 609.03 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas y huevo duro</li> <li>- Coditos con tomate y atún.</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.42gr, G: 21.34gr, HC: 76.10 gr, Az: 7.83gr Sal: 529.57mg, AGS: 4.62gr, 581.02 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Menestra de judias verdes con guisantes</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.09gr, G: 19.63gr, HC: 58.69 gr, Az: 15.84gr Sal: 467.54mg, AGS: 2.88gr, 516.59 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Macarrones con carne magra de cerdo ,zanahoria y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.07gr, G: 19.12gr, HC: 96.22 gr, Az: 28.76gr Sal: 461.24mg, AGS: 3.09gr, 628.32 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Salteado de patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.02gr, G: 18.72gr, HC: 75.63 gr, Az: 10.86gr Sal: 434.01mg, AGS: 2.70gr, 574.18 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.09gr, G: 22.32gr, HC: 81.20 gr, Az: 16.66gr Sal: 509.50mg, AGS: 2.16gr, 596.17 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con bacalao</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.82gr, G: 23.13gr, HC: 67.90 gr, Az: 22.08gr Sal: 1091.89mg, AGS: 4.95gr, 564.79 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.93gr, G: 25.72gr, HC: 78.55 gr, Az: 20.85gr Sal: 557.95mg, AGS: 4.27gr, 623.18 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y huevo duro</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.53gr, G: 21.39gr, HC: 86.53 gr, Az: 22.96gr Sal: 844.62mg, AGS: 4.18gr, 609.47 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con picatostes</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de tomate</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.13gr, G: 18.91gr, HC: 85.45 gr, Az: 23.66gr Sal: 431.35mg, AGS: 3.12gr, 593.33 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judias blancas guisadas con zanahoria , cebolla y pimientos</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y atún</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.86gr, G: 17.14gr, HC: 72.19 gr, Az: 22.14gr Sal: 458.42mg, AGS: 2.63gr, 515.32 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 Kcal</p> 



















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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.59gr, G: 21.22gr, HC: 86.80 gr, Az: 21.21gr Sal: 564.69mg, AGS: 2.85gr, 623.23 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Zanahorias al vapor</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.47gr, G: 19.19gr, HC: 62.07 gr, Az: 18.51gr Sal: 418.49mg, AGS: 2.68gr, 551.79 Kcal</p> 	
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria , aceituna y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera, zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.10gr, G: 19.26gr, HC: 78.52 gr, Az: 14.68gr Sal: 646.46mg, AGS: 5.66gr, 565.78 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.89gr, G: 21.22gr, HC: 75.02 gr, Az: 23.20gr Sal: 655.05mg, AGS: 3.23gr, 601.63 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Palometa frita</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate, zanahoria y maiz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.11gr, G: 17.57gr, HC: 87.40 gr, Az: 21.32gr Sal: 607.82mg, AGS: 2.51gr, 606.64 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.37gr, G: 19.99gr, HC: 88.19 gr, Az: 21.53gr Sal: 423.79mg, AGS: 4.09gr, 614.00 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblancho</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.23gr, G: 21.52gr, HC: 74.01 gr, Az: 19.39gr Sal: 517.32mg, AGS: 3.91gr, 573.22 Kcal</p> 
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Merluza al horno en salsa con aove</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.13gr, G: 21.55gr, HC: 75.82 gr, Az: 24.46gr Sal: 564.85mg, AGS: 3.05gr, 574.55 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate y queso</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria, maiz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.40gr, G: 22.55gr, HC: 90.78 gr, Az: 23.87gr Sal: 572.64mg, AGS: 3.85gr, 634.35 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.18gr, G: 25.50gr, HC: 76.88 gr, Az: 24.60gr Sal: 572.10mg, AGS: 4.12gr, 609.03 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas y huevo duro</li> <li>- Coditos con carne picada de cerdo, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.21gr, G: 25.02gr, HC: 77.01 gr, Az: 11.11gr Sal: 733.14mg, AGS: 6.09gr, 615.91 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Menestra de judías verdes con guisantes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.09gr, G: 19.63gr, HC: 58.69 gr, Az: 15.84gr Sal: 467.54mg, AGS: 2.88gr, 516.59 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Macarrones con carne picada de cerdo , tomate triturado y queso</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.65gr, G: 18.98gr, HC: 96.98 gr, Az: 22.49gr Sal: 537.76mg, AGS: 2.72gr, 638.57 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Salteado de patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.19gr, G: 24.00gr, HC: 73.58 gr, Az: 16.45gr Sal: 649.63mg, AGS: 5.93gr, 599.60 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.09gr, G: 22.32gr, HC: 81.20 gr, Az: 16.66gr Sal: 509.50mg, AGS: 2.16gr, 596.17 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con bacalao</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.82gr, G: 23.13gr, HC: 67.90 gr, Az: 22.08gr Sal: 1091.89mg, AGS: 4.95gr, 564.79 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Patatas parisinas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.08gr, G: 21.35gr, HC: 81.48 gr, Az: 19.65gr Sal: 478.00mg, AGS: 4.41gr, 554.81 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso y huevo duro</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.03gr, G: 23.59gr, HC: 86.54 gr, Az: 22.96gr Sal: 844.62mg, AGS: 4.18gr, 659.72 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con picatostes</li> <li>- <b>Albondigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico</b></li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.32gr, G: 24.78gr, HC: 83.70 gr, Az: 22.87gr Sal: 428.07mg, AGS: 3.21gr, 622.38 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.81gr, G: 24.54gr, HC: 85.69 gr, Az: 20.70gr Sal: 742.33mg, AGS: 4.42gr, 590.02 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 Kcal</p> 

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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




























Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.83gr, G: 16.40gr, HC: 91.76 gr, Az: 21.29gr Sal: 598.39mg, AGS: 2.19gr, 607.46 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Pasta de arroz con tomate, champiñones y queso</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.86gr, G: 28.79gr, HC: 96.55 gr, Az: 14.39gr Sal: 603.55mg, AGS: 9.32gr, 751.71 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Zanahorias al vapor</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.47gr, G: 19.19gr, HC: 62.07 gr, Az: 18.51gr Sal: 418.49mg, AGS: 2.68gr, 551.79 Kcal</p> 	
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con carne picada de ternera ,zanahoria y tomate.</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.31gr, G: 20.30gr, HC: 86.47 gr, Az: 18.22gr Sal: 781.51mg, AGS: 5.43gr, 595.72 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.89gr, G: 21.22gr, HC: 75.02 gr, Az: 23.20gr Sal: 655.05mg, AGS: 3.23gr, 601.63 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Palometa frita</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria y maiz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.11gr, G: 17.57gr, HC: 87.40 gr, Az: 21.32gr Sal: 607.82mg, AGS: 2.51gr, 606.64 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate aliñado con queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.63gr, G: 19.59gr, HC: 85.06 gr, Az: 22.45gr Sal: 564.99mg, AGS: 2.79gr, 631.53 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.23gr, G: 21.52gr, HC: 74.01 gr, Az: 19.39gr Sal: 517.32mg, AGS: 3.91gr, 573.22 Kcal</p> 
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas</li> <li>- Merluza al horno en salsa con aove</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.81gr, G: 18.41gr, HC: 100.78 gr, Az: 28.31gr Sal: 626.65mg, AGS: 2.57gr, 658.95 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate y queso</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria, maiz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.39gr, G: 20.12gr, HC: 89.01 gr, Az: 22.02gr Sal: 508.97mg, AGS: 3.86gr, 638.05 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.18gr, G: 25.50gr, HC: 76.88 gr, Az: 24.60gr Sal: 572.10mg, AGS: 4.12gr, 609.03 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con atún,tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 18.23gr, G: 20.47gr, HC: 83.99 gr, Az: 12.78gr Sal: 595.62mg, AGS: 7.62gr, 594.70 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Menestra de judias verdes con guisantes</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.09gr, G: 19.63gr, HC: 58.69 gr, Az: 15.84gr Sal: 467.54mg, AGS: 2.88gr, 516.59 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Pasta de arroz con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 16.02gr, G: 18.49gr, HC: 87.84 gr, Az: 27.44gr Sal: 454.64mg, AGS: 4.70gr, 579.12 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Salteado de patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.51gr, G: 20.79gr, HC: 75.54 gr, Az: 17.24gr Sal: 577.76mg, AGS: 5.33gr, 585.58 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.49gr, G: 23.02gr, HC: 74.76 gr, Az: 16.66gr Sal: 604.00mg, AGS: 3.47gr, 601.07 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con bacalao</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.12gr, G: 30.88gr, HC: 57.62 gr, Az: 21.63gr Sal: 1210.59mg, AGS: 6.44gr, 612.15 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos sin huevo</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Patatas parisinas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.37gr, G: 16.88gr, HC: 83.83 gr, Az: 23.58gr Sal: 801.09mg, AGS: 5.12gr, 573.11 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 13.20gr, G: 15.63gr, HC: 79.17 gr, Az: 23.37gr Sal: 586.65mg, AGS: 2.01gr, 507.12 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con picatostes</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.03gr, G: 18.86gr, HC: 81.45 gr, Az: 23.18gr Sal: 546.09mg, AGS: 3.22gr, 576.66 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judias blancas guisadas con zanahoria , cebolla y pimientos</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y atún</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 32.87gr, G: 24.00gr, HC: 77.52 gr, Az: 24.07gr Sal: 557.32mg, AGS: 3.48gr, 646.87 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 Kcal</p> 

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.59gr, G: 21.22gr, HC: 86.80 gr, Az: 21.21gr Sal: 564.69mg, AGS: 2.85gr, 623.23 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Zanahorias al vapor</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.35gr, G: 22.02gr, HC: 63.50 gr, Az: 22.26gr Sal: 511.35mg, AGS: 3.31gr, 540.93 Kcal</p> 
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria , aceituna y huevo duro</li> <li>- Macarrones con carne picada de cerdo ,zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.43gr, G: 24.26gr, HC: 95.81 gr, Az: 18.89gr Sal: 590.22mg, AGS: 7.39gr, 675.18 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.89gr, G: 21.22gr, HC: 75.02 gr, Az: 23.20gr Sal: 655.05mg, AGS: 3.23gr, 601.63 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria y maiz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.19gr, G: 15.15gr, HC: 87.40 gr, Az: 21.32gr Sal: 565.32mg, AGS: 2.23gr, 556.94 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.37gr, G: 19.99gr, HC: 88.19 gr, Az: 21.53gr Sal: 423.79mg, AGS: 4.09gr, 614.00 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblancho</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.23gr, G: 21.52gr, HC: 74.01 gr, Az: 19.39gr Sal: 517.32mg, AGS: 3.91gr, 573.22 Kcal</p> 
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Merluza al horno en salsa con aove</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.13gr, G: 21.55gr, HC: 75.82 gr, Az: 24.46gr Sal: 564.85mg, AGS: 3.05gr, 574.55 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate y queso</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria, maiz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.40gr, G: 22.55gr, HC: 90.78 gr, Az: 23.87gr Sal: 572.64mg, AGS: 3.85gr, 634.35 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.23gr, G: 23.55gr, HC: 88.89 gr, Az: 24.91gr Sal: 580.76mg, AGS: 3.27gr, 644.83 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas y huevo duro</li> <li>- Coditos salteados con pollo, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.07gr, G: 25.51gr, HC: 74.54 gr, Az: 13.33gr Sal: 740.02mg, AGS: 6.08gr, 626.24 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacín y berenjenas</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Menestra de judias verdes con guisantes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.09gr, G: 19.63gr, HC: 58.69 gr, Az: 15.84gr Sal: 467.54mg, AGS: 2.88gr, 516.59 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Macarrones con carne picada de cerdo , tomate triturado y queso</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.65gr, G: 18.98gr, HC: 96.98 gr, Az: 22.49gr Sal: 537.76mg, AGS: 2.72gr, 638.57 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Salteado de patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.19gr, G: 24.00gr, HC: 73.58 gr, Az: 16.45gr Sal: 649.63mg, AGS: 5.93gr, 599.60 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Zumo de naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.09gr, G: 22.32gr, HC: 81.20 gr, Az: 16.66gr Sal: 509.50mg, AGS: 2.16gr, 596.17 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con bacalao</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.82gr, G: 23.13gr, HC: 67.90 gr, Az: 22.08gr Sal: 1091.89mg, AGS: 4.95gr, 564.79 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con garbanzos</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Patatas parisinas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.08gr, G: 21.35gr, HC: 81.48 gr, Az: 19.65gr Sal: 478.00mg, AGS: 4.41gr, 554.81 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso y huevo duro</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.03gr, G: 23.59gr, HC: 86.54 gr, Az: 22.96gr Sal: 844.62mg, AGS: 4.18gr, 659.72 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con picatostes</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de tomate</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.13gr, G: 18.91gr, HC: 85.45 gr, Az: 23.66gr Sal: 431.35mg, AGS: 3.12gr, 593.33 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.81gr, G: 24.54gr, HC: 85.69 gr, Az: 20.70gr Sal: 742.33mg, AGS: 4.42gr, 590.02 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso</li> <li>- Pollo en salsa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.32gr, G: 19.72gr, HC: 95.79 gr, Az: 23.17gr Sal: 608.97mg, AGS: 2.75gr, 638.68 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.