



















# Menú Enero 2019

## Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>8</b> - 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 	<b>9</b> - 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 	<b>10</b> - 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, 301.55 Kcal 	<b>11</b> - 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 
<b>14</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal 	<b>15</b> - Triturado de patata, calabaza, calabacin, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua  P: 21.07gr, G: 8.62gr, HC: 50.73 gr, Az: 21.00gr Sal: 379.50mg, AGS: 3.87gr, 351.10 Kcal 	<b>16</b> - 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, 301.55 Kcal 	<b>17</b> - 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 	<b>18</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal 
<b>21</b> - 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 	<b>22</b> - Triturado de patata, calabaza, calabacin, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua  P: 21.07gr, G: 8.62gr, HC: 50.73 gr, Az: 21.00gr Sal: 379.50mg, AGS: 3.87gr, 351.10 Kcal 	<b>23</b> - 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, 301.55 Kcal 	<b>24</b> - 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 	<b>25</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Yogurt . y agua  P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal 
<b>28</b>	<b>29</b> - 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, 301.55 Kcal 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabaza, calabacin, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo - Yogurt . y agua  P: 21.07gr, G: 8.62gr, HC: 50.73 gr, Az: 21.00gr Sal: 379.50mg, AGS: 3.87gr, 351.10 Kcal 	<b>31</b> - 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 	<b>1</b> - 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 


Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



















<p><b>31</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>1</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>2</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>3</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>4</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>7</b></p>	<p><b>8</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>9</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>10</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>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>14</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>15</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>16</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>17</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>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>21</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>22</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>23</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>24</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>25</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>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> 

 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
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 41.68gr, G: 19.35gr, HC: 48.08 gr, Az: 14.95gr Sal: 518.13mg, AGS: 5.37gr, 519.18 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Limanda frita</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 33.51gr, G: 21.98gr, HC: 53.54 gr, Az: 13.78gr Sal: 315.79mg, AGS: 5.77gr, 530.54 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Tortilla de jamón cocido</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 25.91gr, G: 19.90gr, HC: 42.89 gr, Az: 13.91gr Sal: 881.33mg, AGS: 8.70gr, 443.65 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</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: 33.79gr, G: 15.32gr, HC: 86.17 gr, Az: 16.07gr Sal: 360.14mg, AGS: 7.36gr, 606.70 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 21.51gr, G: 18.15gr, HC: 36.03 gr, Az: 13.52gr Sal: 385.29mg, AGS: 4.83gr, 383.58 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<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> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Salchicha de pollo y pavo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 22.15gr, G: 17.54gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 6.17gr, 419.50 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 30.44gr, G: 23.02gr, HC: 48.06 gr, Az: 14.81gr Sal: 526.63mg, AGS: 7.19gr, 508.15 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 17.72gr, G: 17.17gr, HC: 39.97 gr, Az: 13.47gr Sal: 332.97mg, AGS: 5.17gr, 374.33 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 34.72gr, G: 10.16gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr Sal: 440.08mg, AGS: 6.49gr, 494.30 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 25.92gr, G: 18.82gr, HC: 58.11 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 4.59gr, 466.34 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 28.12gr, G: 16.43gr, HC: 44.10 gr, Az: 14.26gr Sal: 566.96mg, AGS: 7.34gr, 430.08 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</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: 35.14gr, G: 15.87gr, HC: 49.38 gr, Az: 14.45gr Sal: 337.76mg, AGS: 5.22gr, 471.93 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 13.47gr, G: 25.88gr, HC: 55.33 gr, Az: 15.63gr Sal: 229.69mg, AGS: 7.12gr, 500.03 Kcal</p> <div style="text-align: center;">  </div>
28	29	30	31	1
	<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> <div style="text-align: center;">  </div>	<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> <div style="text-align: center;">  </div>	<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> <div style="text-align: center;">  </div>	<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> <div style="text-align: center;">  </div>




















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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

# Menú Enero 2019

## Francisca Luque, Triturados inicio sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>8</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua  P: 41.68gr, G: 19.35gr, HC: 48.08 gr, Az: 14.95gr Sal: 518.13mg, AGS: 5.37gr, 519.18 Kcal 	<b>9</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Limanda frita - Yogurt . y agua  P: 33.51gr, G: 21.98gr, HC: 53.54 gr, Az: 13.78gr Sal: 315.79mg, AGS: 5.77gr, 530.54 Kcal 	<b>10</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua  P: 18.56gr, G: 9.15gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 481.33mg, AGS: 6.23gr, 317.20 Kcal 	<b>11</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Yogurt . y agua  P: 33.79gr, G: 15.32gr, HC: 86.17 gr, Az: 16.07gr Sal: 360.14mg, AGS: 7.36gr, 606.70 Kcal 
<b>14</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Bacalao al horno - Yogurt . y agua  P: 21.51gr, G: 18.15gr, HC: 36.03 gr, Az: 13.52gr Sal: 385.29mg, AGS: 4.83gr, 383.58 Kcal 	<b>15</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua  P: 25.90gr, G: 17.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 476.80 Kcal 	<b>16</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Salchicha de pollo y pavo al horno - Yogurt . y agua  P: 22.15gr, G: 17.54gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 6.17gr, 419.50 Kcal 	<b>17</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla calabacín - Yogurt . y agua  P: 30.44gr, G: 23.02gr, HC: 48.06 gr, Az: 14.81gr Sal: 526.63mg, AGS: 7.19gr, 508.15 Kcal 	<b>18</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua  P: 17.72gr, G: 17.17gr, HC: 39.97 gr, Az: 13.47gr Sal: 332.97mg, AGS: 5.17gr, 374.33 Kcal 
<b>21</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua  P: 34.72gr, G: 10.16gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr Sal: 440.08mg, AGS: 6.49gr, 494.30 Kcal 	<b>22</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  P: 25.92gr, G: 18.82gr, HC: 58.11 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 4.59gr, 466.34 Kcal 	<b>23</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al horno - Yogurt . y agua  P: 28.12gr, G: 16.43gr, HC: 44.10 gr, Az: 14.26gr Sal: 566.96mg, AGS: 7.34gr, 430.08 Kcal 	<b>24</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua  P: 35.14gr, G: 15.87gr, HC: 49.38 gr, Az: 14.45gr Sal: 337.76mg, AGS: 5.22gr, 471.93 Kcal 	<b>25</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Croquetitas de pollo - Yogurt . y agua  P: 13.47gr, G: 25.88gr, HC: 55.33 gr, Az: 15.63gr Sal: 229.69mg, AGS: 7.12gr, 500.03 Kcal 
<b>28</b>	<b>29</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Hamburguesa de pollo al horno - Yogurt . y agua  P: 30.72gr, G: 25.74gr, HC: 45.32 gr, Az: 15.16gr Sal: 455.83mg, AGS: 6.44gr, 471.08 Kcal 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Merluza frita - Yogurt . y agua  P: 30.41gr, G: 18.42gr, HC: 55.31 gr, Az: 14.37gr Sal: 521.63mg, AGS: 5.04gr, 494.03 Kcal 	<b>31</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Pollo en salsa - Yogurt . y agua  P: 33.87gr, G: 20.34gr, HC: 48.81 gr, Az: 15.31gr Sal: 406.93mg, AGS: 5.90gr, 500.69 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Palometa al horno - Yogurt . y agua  P: 30.38gr, G: 13.60gr, HC: 48.05 gr, Az: 14.49gr Sal: 355.60mg, AGS: 6.72gr, 473.46 Kcal 

 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

31	1	2	3	4
7	8 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 34.00gr, G: 27.74gr, HC: 70.67 gr, Az: 19.49gr Sal: 533.04mg, AGS: 3.38gr, 611.20 Kcal 	9 - Crema de guisantes con picatostes - Limanda frita - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y aceitunas - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 25.43gr, G: 27.37gr, HC: 72.53 gr, Az: 15.88gr Sal: 810.91mg, AGS: 5.99gr, 624.26 Kcal 	10 - Arroz con tomate y queso - Tortilla de jamón cocido al horno - Ensalada de lechuga con zanahoria, pepino, queso fresco y maíz - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.86gr, G: 28.18gr, HC: 87.63 gr, Az: 21.29gr Sal: 739.56mg, AGS: 4.52gr, 683.63 Kcal 	11 - Potaje de judías vegetal - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas fritas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 25.46gr, G: 20.89gr, HC: 87.75 gr, Az: 22.37gr Sal: 421.13mg, AGS: 3.24gr, 636.91 Kcal 
14 - Crema de calabaza con picatostes - Bacalao al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 24.94gr, G: 24.01gr, HC: 63.83 gr, Az: 14.04gr Sal: 728.98mg, AGS: 5.74gr, 560.23 Kcal 	15 - Potaje de garbanzos con acelgas - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y maíz - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 17.43gr, G: 25.09gr, HC: 68.22 gr, Az: 21.09gr Sal: 479.20mg, AGS: 2.39gr, 565.12 Kcal 	16 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y espárragos - Macarrones con atún blanco y tomate - Salchicha de pollo y pavo al horno - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 24.51gr, G: 26.49gr, HC: 81.80 gr, Az: 22.25gr Sal: 415.43mg, AGS: 2.82gr, 662.57 Kcal 	17 - Arroz caldoso con rosada - Tortilla calabacín - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 26.35gr, G: 22.02gr, HC: 76.06 gr, Az: 20.49gr Sal: 651.76mg, AGS: 4.28gr, 595.87 Kcal 	18 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Boquerones fritos al limón - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.25gr, G: 23.20gr, HC: 70.59 gr, Az: 19.56gr Sal: 492.80mg, AGS: 3.77gr, 573.27 Kcal 
21 - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa simple. - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 16.54gr, G: 20.77gr, HC: 66.72 gr, Az: 19.41gr Sal: 447.26mg, AGS: 4.60gr, 512.51 Kcal 	22 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con ternera, tomate y queso - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.77gr, G: 19.80gr, HC: 80.65 gr, Az: 22.53gr Sal: 669.73mg, AGS: 3.29gr, 583.47 Kcal 	23 - Crema de calabacín con picatostes - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 21.45gr, G: 25.30gr, HC: 71.64 gr, Az: 21.73gr Sal: 604.18mg, AGS: 3.91gr, 594.22 Kcal 	24 - Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos) - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 25.80gr, G: 19.63gr, HC: 62.67 gr, Az: 21.41gr Sal: 510.09mg, AGS: 2.73gr, 523.69 Kcal 	25 - Potaje de judías con chorizo - Croquetitas de pollo - Patatas salteadas con berenjena,calabacín y cebolla - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 21.00gr, G: 32.34gr, HC: 84.67 gr, Az: 22.45gr Sal: 648.66mg, AGS: 6.42gr, 709.31 Kcal 
28	29 - Crema de puerros - Hamburguesa de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes y tomate - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal 	30 - Puchero con fideos - Merluza frita - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 27.28gr, G: 21.33gr, HC: 88.08 gr, Az: 22.36gr Sal: 598.81mg, AGS: 2.88gr, 635.80 Kcal 	31 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro - Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso - Pollo en salsa - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal 	1 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Palometa al horno - Zanahorias al vapor - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 22.22gr, G: 19.11gr, HC: 67.24 gr, Az: 22.62gr Sal: 416.62mg, AGS: 2.69gr, 569.49 Kcal 

 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
31	1	2	3	4
7	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Puré de verduras. Revuelto de champiñones y jamón.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Pavo con ensalada.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Pescado al horno.-</p>	<p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Burritos de pollo con verduras. Cús cús hervido y salsa de tomate.-</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con frutos secos y verduras. Huevos revueltos.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brocheta de pescado y verduras. Arroz 3 delicias.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de pescado con estrellitas. Verduras gratinadas en tosta.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo en salsa con salteado de verduras, atún y queso.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Redondo de ternera en salsa a la plancha con patatas al microondas.-</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblancho. Huevos revueltos con jamón.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Hamburguesa de ternera en pan.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla de calabacín.-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa minestrone con fideos. Jamoncitos de pollo.-</p>
28	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Salchicha de pollo y pavo en pan.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Tortilla de patatas.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de jamón de cerdo. Puré de verduras y patatas.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con huevo y atún.-</p>

### El desayuno, la primera comida del día

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

### "Come sano y muévete"

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

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 34.00gr, G: 22.74gr, HC: 70.67 gr, Az: 19.49gr Sal: 533.04mg, AGS: 3.38gr, 611.20 Kcal 	9 - Crema de guisantes con picatostes - Limanda frita - Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria y aceitunas - Yogurt de soja - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 26.94gr, G: 25.30gr, HC: 72.62 gr, Az: 9.50gr Sal: 667.16mg, AGS: 3.36gr, 612.86 Kcal 	10 - Arroz con tomate y atun. - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga con zanahoria, maiz y pepino - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 15.50gr, G: 13.81gr, HC: 73.26 gr, Az: 23.62gr Sal: 405.44mg, AGS: 4.69gr, 470.77 Kcal 	11 - Potaje de judías vegetal - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas fritas - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.46gr, G: 20.89gr, HC: 87.75 gr, Az: 22.37gr Sal: 421.13mg, AGS: 3.24gr, 636.91 Kcal 
14 - Crema de calabaza con picatostes - Bacalao al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt de soja - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 26.45gr, G: 21.94gr, HC: 63.92 gr, Az: 7.66gr Sal: 585.23mg, AGS: 3.11gr, 548.83 Kcal 	15 - Potaje de garbanzos con acelgas - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria y maiz - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 17.43gr, G: 25.09gr, HC: 68.22 gr, Az: 21.09gr Sal: 479.20mg, AGS: 2.39gr, 565.12 Kcal 	16 - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Macarrones con atún blanco y tomate - Pavo al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 30.48gr, G: 25.38gr, HC: 83.14 gr, Az: 22.60gr Sal: 536.06mg, AGS: 3.99gr, 673.15 Kcal 	17 - Arroz caldoso con rosada - Tortilla calabacín - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 26.35gr, G: 22.02gr, HC: 76.06 gr, Az: 20.49gr Sal: 651.76mg, AGS: 4.28gr, 595.87 Kcal 	18 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Boquerones fritos al limón - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 23.25gr, G: 23.20gr, HC: 70.59 gr, Az: 19.56gr Sal: 492.80mg, AGS: 3.77gr, 573.27 Kcal 
21 - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa simple. - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 16.54gr, G: 20.77gr, HC: 66.72 gr, Az: 19.41gr Sal: 447.26mg, AGS: 4.60gr, 512.51 Kcal 	22 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con carne de cerdo y tomate - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 19.02gr, G: 21.08gr, HC: 80.99 gr, Az: 22.86gr Sal: 659.14mg, AGS: 4.77gr, 577.97 Kcal 	23 - Crema de calabacín con picatostes - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 21.45gr, G: 25.30gr, HC: 71.64 gr, Az: 21.73gr Sal: 604.18mg, AGS: 3.91gr, 594.22 Kcal 	24 - Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos) - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maiz y aceitunas - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.80gr, G: 19.63gr, HC: 62.67 gr, Az: 21.41gr Sal: 510.09mg, AGS: 2.73gr, 523.69 Kcal 	25 - Potaje de judías - Pollo al horno - Patatas salteadas con berenjena,calabacín y cebolla - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 29.29gr, G: 24.76gr, HC: 77.59 gr, Az: 23.27gr Sal: 513.87mg, AGS: 6.60gr, 639.51 Kcal 
28 - Crema de puerros - Hamburguesa de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes y tomate - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal 	29 - Crema de puerros - Merluza frita - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 27.28gr, G: 21.33gr, HC: 88.08 gr, Az: 22.36gr Sal: 598.81mg, AGS: 2.88gr, 635.80 Kcal 	30 - Puchero con fideos - Espirales con tomate,champiñones y zanahorias - Pollo en salsa - Yogurt de soja - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 31.69gr, G: 28.88gr, HC: 81.42 gr, Az: 8.65gr Sal: 562.55mg, AGS: 4.77gr, 696.79 Kcal 	1 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Palometa al horno - Zanahorias al vapor - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 22.22gr, G: 19.11gr, HC: 67.24 gr, Az: 22.62gr Sal: 416.62mg, AGS: 2.69gr, 569.49 Kcal 	



Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 34.00gr, G: 22.74gr, HC: 70.67 gr, Az: 19.49gr Sal: 533.04mg, AGS: 3.38gr, 611.20 Kcal 	9 - Crema de guisantes con picatostes - Limanda frita - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y aceitunas - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 25.43gr, G: 27.37gr, HC: 72.53 gr, Az: 15.88gr Sal: 810.91mg, AGS: 5.99gr, 624.26 Kcal 	10 - Arroz con tomate y queso - Tortilla de jamón cocido al horno - Ensalada de lechuga con zanahoria, pepino, queso fresco y maíz - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.86gr, G: 28.18gr, HC: 87.63 gr, Az: 21.29gr Sal: 739.56mg, AGS: 4.52gr, 683.63 Kcal 	11 - Potaje de judías vegetal - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas fritas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 25.46gr, G: 20.89gr, HC: 87.75 gr, Az: 22.37gr Sal: 421.13mg, AGS: 3.24gr, 636.91 Kcal 
14 - Crema de calabaza con picatostes - Bacalao al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 24.94gr, G: 24.01gr, HC: 63.83 gr, Az: 14.04gr Sal: 728.98mg, AGS: 5.74gr, 560.23 Kcal 	15 - Potaje de garbanzos con acelgas - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y maíz - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 17.43gr, G: 25.09gr, HC: 68.22 gr, Az: 21.09gr Sal: 479.20mg, AGS: 2.39gr, 565.12 Kcal 	16 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y espárragos - Macarrones con calabacín, tomate y queso - Salchicha de pollo y pavo al horno - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 20.01gr, G: 28.48gr, HC: 76.15 gr, Az: 22.65gr Sal: 392.66mg, AGS: 2.79gr, 639.16 Kcal 	17 - Arroz caldoso con rosada - Tortilla calabacín - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 26.35gr, G: 22.02gr, HC: 76.06 gr, Az: 20.49gr Sal: 651.76mg, AGS: 4.28gr, 595.87 Kcal 	18 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Boquerones fritos al limón - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.25gr, G: 23.20gr, HC: 70.59 gr, Az: 19.56gr Sal: 492.80mg, AGS: 3.77gr, 573.27 Kcal 
21 - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa simple. - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 16.54gr, G: 20.77gr, HC: 66.72 gr, Az: 19.41gr Sal: 447.26mg, AGS: 4.60gr, 512.51 Kcal 	22 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con ternera, tomate y queso - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.77gr, G: 19.80gr, HC: 80.65 gr, Az: 22.53gr Sal: 669.73mg, AGS: 3.29gr, 583.47 Kcal 	23 - Crema de calabacín con picatostes - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 21.45gr, G: 25.30gr, HC: 71.64 gr, Az: 21.73gr Sal: 604.18mg, AGS: 3.91gr, 594.22 Kcal 	24 - Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos) - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 25.48gr, G: 22.84gr, HC: 60.71 gr, Az: 20.62gr Sal: 581.96mg, AGS: 3.33gr, 537.71 Kcal 	25 - Potaje de judías con chorizo - Croquetitas de pollo - Patatas salteadas con berenjena, calabacín y cebolla - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 21.00gr, G: 32.34gr, HC: 84.67 gr, Az: 22.45gr Sal: 648.66mg, AGS: 6.42gr, 709.31 Kcal 
28	29 - Crema de puerros - Hamburguesa de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes y tomate - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal 	30 - Puchero con fideos - Merluza frita - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 27.28gr, G: 21.33gr, HC: 88.08 gr, Az: 22.36gr Sal: 598.81mg, AGS: 2.88gr, 635.80 Kcal 	31 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro - Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso - Pollo en salsa - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal 	1 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Palometa al horno - Zanahorias al vapor - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  P: 22.22gr, G: 19.11gr, HC: 67.24 gr, Az: 22.62gr Sal: 416.62mg, AGS: 2.69gr, 569.49 Kcal 



Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 34.00gr, G: 22.74gr, HC: 70.67 gr, Az: 19.49gr Sal: 533.04mg, AGS: 3.38gr, 611.20 Kcal 	9 - Crema de guisantes con picatostes - Limanda frita - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y aceitunas - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.43gr, G: 27.37gr, HC: 72.53 gr, Az: 15.88gr Sal: 810.91mg, AGS: 5.99gr, 624.26 Kcal 	10 - Arroz con tomate y queso - Rollitos de jamon cocido - Ensalada de lechuga con zanahoria, pepino, queso fresco y maíz - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 21.35gr, G: 16.67gr, HC: 87.95 gr, Az: 21.29gr Sal: 1135.81mg, AGS: 2.61gr, 571.43 Kcal 	11 - Potaje de judías vegetal - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas fritas - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.46gr, G: 20.89gr, HC: 87.75 gr, Az: 22.37gr Sal: 421.13mg, AGS: 3.24gr, 636.91 Kcal 
14 - Crema de calabaza con picatostes - Bacalao al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 24.94gr, G: 24.01gr, HC: 63.83 gr, Az: 14.04gr Sal: 728.98mg, AGS: 5.74gr, 560.23 Kcal 	15 - Potaje de garbanzos con acelgas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y maíz - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 26.05gr, G: 25.10gr, HC: 63.79 gr, Az: 22.18gr Sal: 574.40mg, AGS: 3.52gr, 580.98 Kcal 	16 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y espárragos - Pasta de arroz con atún y tomate - Pavo al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 27.23gr, G: 25.94gr, HC: 88.38 gr, Az: 23.59gr Sal: 495.32mg, AGS: 6.41gr, 700.28 Kcal 	17 - Arroz caldoso con rosada - Cinta de lomo de cerdo al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 30.35gr, G: 18.60gr, HC: 76.52 gr, Az: 20.71gr Sal: 548.51mg, AGS: 3.21gr, 588.02 Kcal 	18 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Boquerones fritos al limón - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 23.25gr, G: 23.20gr, HC: 70.59 gr, Az: 19.56gr Sal: 492.80mg, AGS: 3.77gr, 573.27 Kcal 
21 - Arroz guisado con magro de cerdo - Rosada al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 27.23gr, G: 27.96gr, HC: 67.28 gr, Az: 19.41gr Sal: 506.76mg, AGS: 5.58gr, 620.01 Kcal 	22 - Ensalada de lechuga, maíz, atún y aceitunas. - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.61gr, G: 22.03gr, HC: 80.13 gr, Az: 21.47gr Sal: 815.99mg, AGS: 6.20gr, 620.49 Kcal 	23 - Crema de calabacín con picatostes - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 21.46gr, G: 25.30gr, HC: 71.64 gr, Az: 21.73gr Sal: 604.18mg, AGS: 3.91gr, 594.22 Kcal 	24 - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 30.23gr, G: 16.21gr, HC: 93.42 gr, Az: 25.31gr Sal: 566.04mg, AGS: 2.27gr, 626.19 Kcal 	25 - Potaje de judías con chorizo - Pollo al horno - Patatas salteadas con berenjena, calabacín y cebolla - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 29.37gr, G: 22.84gr, HC: 65.80 gr, Az: 20.74gr Sal: 745.35mg, AGS: 3.99gr, 577.98 Kcal 
28 - Crema de puerros - Hamburguesa de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes y tomate - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal 	29 - Puchero con arroz - Merluza frita - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 27.83gr, G: 16.40gr, HC: 91.76 gr, Az: 21.29gr Sal: 598.39mg, AGS: 2.19gr, 607.46 Kcal 	30 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y espárragos - Pasta de arroz con tomate, champiñones y queso - Pollo en salsa - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 27.86gr, G: 28.79gr, HC: 96.55 gr, Az: 14.39gr Sal: 603.55mg, AGS: 9.32gr, 751.71 Kcal 	1 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Palometa al horno - Zanahorias al vapor - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 22.22gr, G: 19.11gr, HC: 67.24 gr, Az: 22.62gr Sal: 416.62mg, AGS: 2.69gr, 569.49 Kcal 	

 F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO<sub>2</sub> / Moluscos / Altramucos / 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
31	1	2	3	4
7	8 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 34.00gr, G: 22.74gr, HC: 70.67 gr, Az: 19.49gr Sal: 533.04mg, AGS: 3.38gr, 611.20 Kcal 	9 - Crema de guisantes con picatostes - Limanda frita - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y aceitunas - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.43gr, G: 27.37gr, HC: 72.53 gr, Az: 15.88gr Sal: 810.91mg, AGS: 5.99gr, 624.26 Kcal 	10 - Arroz con tomate y queso - Tortilla de jamón cocido al horno - Ensalada de lechuga con zanahoria, pepino, queso fresco y maíz - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 23.86gr, G: 28.18gr, HC: 87.63 gr, Az: 21.29gr Sal: 739.56mg, AGS: 4.52gr, 683.63 Kcal 	11 - Potaje de judías vegetal - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas fritas - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.46gr, G: 20.89gr, HC: 87.75 gr, Az: 22.37gr Sal: 421.13mg, AGS: 3.24gr, 636.91 Kcal 
14 - Crema de calabaza con picatostes - Bacalao al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 24.94gr, G: 24.01gr, HC: 63.83 gr, Az: 14.04gr Sal: 728.98mg, AGS: 5.74gr, 560.23 Kcal 	15 - Potaje de garbanzos con acelgas - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y maíz - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 17.43gr, G: 25.09gr, HC: 68.22 gr, Az: 21.09gr Sal: 479.20mg, AGS: 2.39gr, 565.12 Kcal 	16 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y espárragos - Macarrones con calabacín, tomate y queso - Salchicha de pollo y pavo al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 20.01gr, G: 28.48gr, HC: 76.15 gr, Az: 22.65gr Sal: 392.66mg, AGS: 2.79gr, 639.16 Kcal 	17 - Arroz caldoso con rosada - Tortilla calabacín - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 26.35gr, G: 22.02gr, HC: 76.06 gr, Az: 20.49gr Sal: 651.76mg, AGS: 4.28gr, 595.87 Kcal 	18 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Merluza frita - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 22.60gr, G: 21.86gr, HC: 74.60 gr, Az: 19.71gr Sal: 539.46mg, AGS: 3.06gr, 573.57 Kcal 
21 - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa simple. - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 16.54gr, G: 20.77gr, HC: 66.72 gr, Az: 19.41gr Sal: 447.26mg, AGS: 4.60gr, 512.51 Kcal 	22 - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con carne de cerdo, tomate y queso - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 21.82gr, G: 23.32gr, HC: 82.05 gr, Az: 23.51gr Sal: 663.64mg, AGS: 3.58gr, 613.62 Kcal 	23 - Crema de calabacín con picatostes - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 21.45gr, G: 25.30gr, HC: 71.64 gr, Az: 21.73gr Sal: 604.18mg, AGS: 3.91gr, 594.22 Kcal 	24 - Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos) - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.48gr, G: 22.84gr, HC: 60.71 gr, Az: 20.62gr Sal: 581.96mg, AGS: 3.33gr, 537.71 Kcal 	25 - Potaje de judías con chorizo - Croquetitas de pollo - Patatas salteadas con berenjena,calabacín y cebolla - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 21.00gr, G: 32.34gr, HC: 84.67 gr, Az: 22.45gr Sal: 648.66mg, AGS: 6.42gr, 709.31 Kcal 
28	29 - Crema de puerros - Hamburguesa de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes y tomate - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 23.92gr, G: 31.68gr, HC: 63.94 gr, Az: 27.49gr Sal: 426.93mg, AGS: 2.62gr, 573.02 Kcal 	30 - Puchero con fideos - Merluza frita - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 27.28gr, G: 21.33gr, HC: 88.08 gr, Az: 22.36gr Sal: 598.81mg, AGS: 2.88gr, 635.80 Kcal 	31 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro - Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso - Pollo en salsa - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 32.23gr, G: 32.01gr, HC: 83.28 gr, Az: 14.56gr Sal: 742.61mg, AGS: 7.39gr, 733.32 Kcal 	1 - Lentejas con calabacín y berenjenas - Rosada al horno - Zanahorias al vapor - Fruta - <b>Pan ecológico</b> , y agua  P: 25.25gr, G: 22.01gr, HC: 63.15 gr, Az: 22.04gr Sal: 509.85mg, AGS: 3.31gr, 539.13 Kcal 



Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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