
















Menú Marzo 2019

Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>25</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>26</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>27</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>28</p>	<p>1</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>4</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: 6.09gr, 464.30 Kcal</p> 	<p>5</p> <p>- Triturado de patata, calabaza, calabacín, 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>6</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>7</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>8</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>11</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>12</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>13</p> <p>- Triturado de patata, calabaza, calabacín, 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>14</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>15</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>18</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas</p> <p>- 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>19</p> <p>- Triturado de patata, calabaza, calabacín, 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>20</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>21</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>22</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>25</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>26</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>27</p> <p>- Triturado de patata, calabaza, calabacín, 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>28</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>29</p> <p>- Triturado de patata, calabacín, 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>25</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>26</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>27</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</p> <p>- 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>28</p>	<p>1</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>4</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas</p> <p>- 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>5</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</p> <p>- 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>6</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>7</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</p> <p>- 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>8</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>11</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>12</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>13</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</p> <p>- 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>14</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</p> <p>- 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>15</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>18</p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas</p> <p>- 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>19</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</p> <p>- 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>20</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>21</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</p> <p>- 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>22</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>25</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>26</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>27</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro,apio, pavo y garbanzos</p> <p>- 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>28</p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</p> <p>- 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>29</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> 

 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
25	26	27	28	1
<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Huevo duro - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">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"> - 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 <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 26.22gr, G: 27.28gr, HC: 54.03 gr, Az: 18.81gr Sal: 469.99mg, AGS: 7.48gr, 557.75 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de queso - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 32.66gr, G: 27.13gr, HC: 47.32 gr, Az: 14.22gr Sal: 580.88mg, AGS: 6.92gr, 552.00 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 31.58gr, G: 20.21gr, HC: 50.85 gr, Az: 13.66gr Sal: 419.22mg, AGS: 6.27gr, 497.98 Kcal</p> 	
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 39.78gr, G: 17.91gr, HC: 72.01 gr, Az: 16.90gr Sal: 533.49mg, AGS: 7.42gr, 589.93 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Croquetitas de pollo - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 26.81gr, G: 28.47gr, HC: 66.66 gr, Az: 16.38gr Sal: 371.69mg, AGS: 7.70gr, 619.43 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al horno - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 28.12gr, G: 16.43gr, HC: 44.10 gr, Az: 14.26gr Sal: 566.96mg, AGS: 7.34gr, 430.08 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de calabacin - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 29.91gr, G: 20.94gr, HC: 50.08 gr, Az: 16.71gr Sal: 496.46mg, AGS: 6.74gr, 498.90 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Bacalao al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 20.39gr, G: 15.69gr, HC: 39.09 gr, Az: 15.13gr Sal: 374.92mg, AGS: 5.13gr, 369.94 Kcal</p> 
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 28.05gr, G: 21.04gr, HC: 85.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 564.33mg, AGS: 6.07gr, 558.50 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Varitas de merluza - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 20.87gr, G: 16.53gr, HC: 53.56 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 6.50gr, 409.34 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de queso - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 32.66gr, G: 27.13gr, HC: 47.32 gr, Az: 14.22gr Sal: 580.88mg, AGS: 6.92gr, 552.00 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 31.94gr, G: 17.50gr, HC: 53.98 gr, Az: 15.20gr Sal: 318.64mg, AGS: 5.75gr, 499.00 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Merluza a la vizcaina al horno - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 16.37gr, G: 13.75gr, HC: 36.92 gr, Az: 13.97gr Sal: 381.26mg, AGS: 4.90gr, 326.90 Kcal</p> 
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas - Bacalao al horno - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 45.96gr, G: 19.46gr, HC: 70.68 gr, Az: 16.12gr Sal: 561.49mg, AGS: 7.58gr, 623.08 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 25.90gr, G: 22.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 4.67gr, 521.80 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Hamburguesa de pollo al horno - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">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"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Cinta de lomo de cerdo al horno - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 34.44gr, G: 19.60gr, HC: 48.52 gr, Az: 15.03gr Sal: 423.38mg, AGS: 6.12gr, 500.30 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 17.72gr, G: 17.17gr, HC: 39.97 gr, Az: 13.47gr Sal: 332.97mg, AGS: 5.17gr, 374.33 Kcal</p> 
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Palometa frita - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 20.49gr, G: 15.17gr, HC: 43.98 gr, Az: 13.62gr Sal: 229.63mg, AGS: 4.25gr, 446.88 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 23.80gr, G: 27.49gr, HC: 44.34 gr, Az: 14.14gr Sal: 447.08mg, AGS: 9.21gr, 450.75 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Redondo de ternera - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 37.38gr, G: 19.06gr, HC: 48.76 gr, Az: 15.42gr Sal: 488.54mg, AGS: 6.37gr, 507.35 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 35.14gr, G: 15.87gr, HC: 49.38 gr, Az: 14.45gr Sal: 337.76mg, AGS: 5.22gr, 471.93 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">P: 28.99gr, G: 16.95gr, HC: 39.05 gr, Az: 14.77gr Sal: 397.70mg, AGS: 4.82gr, 413.63 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)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Huevo duro - Yogurt . y agua <p>P: 31.81gr, G: 15.60gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 564.33mg, AGS: 6.07gr, 558.50 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Yogurt . y agua <p>P: 26.37gr, G: 14.76gr, HC: 49.88 gr, Az: 15.45gr Sal: 449.84mg, AGS: 7.14gr, 437.75 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de queso - Yogurt . y agua <p>P: 32.66gr, G: 27.13gr, HC: 47.32 gr, Az: 14.22gr Sal: 580.88mg, AGS: 6.92gr, 552.00 Kcal</p> 	<p>28</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua <p>P: 31.58gr, G: 20.21gr, HC: 50.85 gr, Az: 13.66gr Sal: 419.22mg, AGS: 6.27gr, 497.98 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>P: 39.78gr, G: 17.91gr, HC: 72.01 gr, Az: 16.90gr Sal: 533.49mg, AGS: 7.42gr, 589.93 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Croquetitas de pollo - Yogurt . y agua <p>P: 26.81gr, G: 28.47gr, HC: 66.66 gr, Az: 16.38gr Sal: 371.69mg, AGS: 7.70gr, 619.43 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al horno - Yogurt . y agua <p>P: 28.12gr, G: 16.43gr, HC: 44.10 gr, Az: 14.26gr Sal: 566.96mg, AGS: 7.34gr, 430.08 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de calabacín - Yogurt . y agua <p>P: 29.91gr, G: 20.94gr, HC: 50.08 gr, Az: 16.71gr Sal: 496.46mg, AGS: 6.74gr, 498.90 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Bacalao al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua <p>P: 20.39gr, G: 15.69gr, HC: 39.09 gr, Az: 15.13gr Sal: 374.92mg, AGS: 5.13gr, 369.94 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua <p>P: 28.05gr, G: 21.04gr, HC: 85.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 564.33mg, AGS: 6.07gr, 558.50 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Varitas de merluza - Yogurt . y agua <p>P: 20.87gr, G: 16.53gr, HC: 53.56 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 6.50gr, 409.34 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de queso - Yogurt . y agua <p>P: 32.66gr, G: 27.13gr, HC: 47.32 gr, Az: 14.22gr Sal: 580.88mg, AGS: 6.92gr, 552.00 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Yogurt . y agua <p>P: 31.94gr, G: 17.50gr, HC: 53.98 gr, Az: 15.20gr Sal: 318.64mg, AGS: 5.75gr, 499.00 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Merluza a la vizcaina al horno - Yogurt . y agua <p>P: 16.37gr, G: 13.75gr, HC: 36.92 gr, Az: 13.97gr Sal: 381.26mg, AGS: 4.90gr, 326.90 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Bacalao al horno - Yogurt . y agua <p>P: 45.96gr, G: 19.46gr, HC: 70.68 gr, Az: 16.12gr Sal: 561.49mg, AGS: 7.58gr, 623.08 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua <p>P: 25.90gr, G: 22.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.89mg, AGS: 4.67gr, 521.80 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Hamburguesa de pollo al horno - Yogurt . y agua <p>P: 30.72gr, G: 25.74gr, HC: 45.32 gr, Az: 15.16gr Sal: 455.83mg, AGS: 6.44gr, 471.08 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Redondo de ternera - Yogurt . y agua <p>P: 37.90gr, G: 19.51gr, HC: 48.31 gr, Az: 14.86gr Sal: 432.79mg, AGS: 6.89gr, 511.60 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua <p>P: 17.72gr, G: 17.17gr, HC: 39.97 gr, Az: 13.47gr Sal: 332.97mg, AGS: 5.17gr, 374.33 Kcal</p> 
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Palometa frita - Yogurt . y agua <p>P: 20.49gr, G: 15.17gr, HC: 43.98 gr, Az: 13.62gr Sal: 229.63mg, AGS: 4.25gr, 446.88 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>P: 23.80gr, G: 27.49gr, HC: 44.34 gr, Az: 14.14gr Sal: 447.08mg, AGS: 9.21gr, 450.75 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Redondo de ternera - Yogurt . y agua <p>P: 37.38gr, G: 19.06gr, HC: 48.76 gr, Az: 15.42gr Sal: 488.54mg, AGS: 6.37gr, 507.35 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt . y agua <p>P: 35.14gr, G: 15.87gr, HC: 49.38 gr, Az: 14.45gr Sal: 337.76mg, AGS: 5.22gr, 471.93 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua <p>P: 28.99gr, G: 16.95gr, HC: 39.05 gr, Az: 14.77gr Sal: 397.70mg, AGS: 4.82gr, 413.63 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>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso y huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.03gr, G: 23.59gr, HC: 86.54 gr, Az: 22.96gr Sal: 844.62mg, AGS: 4.18gr, 639.72 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Albondigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <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"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Tortilla de queso - Tomate aliñado con lechuga y atún - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 30.05gr, G: 31.88gr, HC: 64.17 gr, Az: 20.41gr Sal: 738.27mg, AGS: 5.42gr, 654.72 Kcal</p> 	<p>28</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo - Boquerones fritos al limón - Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 16.32gr, G: 19.69gr, HC: 84.62 gr, Az: 21.62gr Sal: 513.49mg, AGS: 2.66gr, 564.92 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Croquetas de pollo - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.21gr, G: 33.58gr, HC: 85.20 gr, Az: 22.42gr Sal: 399.92mg, AGS: 5.92gr, 715.67 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Estofado de pavo con patatas y judías verdes - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.06gr, G: 23.57gr, HC: 73.26 gr, Az: 26.24gr Sal: 542.26mg, AGS: 3.37gr, 593.65 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.92gr, G: 22.70gr, HC: 73.26 gr, Az: 23.58gr Sal: 619.84mg, AGS: 3.95gr, 571.27 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con zanahoria, calabaza y pollo - Bacalao al horno con tomate - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.65gr, G: 20.79gr, HC: 81.69 gr, Az: 15.99gr Sal: 655.02mg, AGS: 5.34gr, 616.95 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 17.91gr, G: 27.85gr, HC: 69.41 gr, Az: 22.94gr Sal: 467.39mg, AGS: 2.77gr, 597.2 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomate aliñado con atún. - Coditos salteados con tomate, calabacín y queso - Varitas de merluza - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 31.72gr, G: 28.90gr, HC: 93.18 gr, Az: 23.50gr Sal: 352.97mg, AGS: 3.10gr, 722.94 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.11gr, G: 33.08gr, HC: 58.72 gr, Az: 22.90gr Sal: 889.44mg, AGS: 5.34gr, 603.81 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.24gr, G: 20.51gr, HC: 81.27 gr, Az: 20.19gr Sal: 414.84mg, AGS: 3.87gr, 593.89 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín. - Merluza a la vizcaina al horno - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 17.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.95 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y queso - Bacalao al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.84gr, G: 29.66gr, HC: 92.20 gr, Az: 12.64gr Sal: 1011.59mg, AGS: 6.32gr, 736.68 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 15.89gr, G: 26.88gr, HC: 75.53 gr, Az: 27.54gr Sal: 531.01mg, AGS: 2.86gr, 604.12 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con repollo, patatas y calabaza - Hamburguesa de pollo al horno - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.24gr, G: 30.24gr, HC: 68.14 gr, Az: 21.64gr Sal: 400.37mg, AGS: 2.24gr, 593.09 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.76gr, G: 31.22gr, HC: 85.11 gr, Az: 24.11gr Sal: 563.37mg, AGS: 4.81gr, 725.67 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Boquerones fritos al limón - Zanahoria baby asadas. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.63gr, G: 23.35gr, HC: 77.05 gr, Az: 23.19gr Sal: 534.48mg, AGS: 3.80gr, 603.15 Kcal</p> 
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Palometa frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.54gr, G: 22.71gr, HC: 76.47 gr, Az: 22.00gr Sal: 880.77mg, AGS: 3.46gr, 670.20 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 18.78gr, G: 34.60gr, HC: 68.31 gr, Az: 19.64gr Sal: 384.51mg, AGS: 5.65gr, 593.44 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Redondo de ternera - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 30.90gr, G: 25.92gr, HC: 88.91 gr, Az: 25.47gr Sal: 590.50mg, AGS: 4.80gr, 699.35 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 32.05gr, G: 20.56gr, HC: 83.64 gr, Az: 13.47gr Sal: 574.26mg, AGS: 5.21gr, 634.80 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Jamonitos de pollo al horno - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.31gr, G: 22.90gr, HC: 64.71 gr, Az: 23.86gr Sal: 540.78mg, AGS: 3.42gr, 571.62 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>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Tortilla de jamón c o cido. Lechuga aliñada.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes. Pescado a la plancha. Tomate picado.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lomito de cerdo en pan. Verduras gratinadas y crudités de zanahoria.-</p>	<p>28</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé con estrellitas. Ensalada c on sardinillas en aceite de oliva.-</p>
<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Puré de patatas. Pescado al horno c on verduras.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de ternera con arroz tres delicias.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado blanco y fideos. Berenjena rellena con huevo y verduras al horno.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Pizza c asera con pollo y verduras.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Sandwich de jamón c o cido y queso.-</p>
<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado frito con tempura de verduras y arroz hervido.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Estofado de ternera con verduras. Tomate picado.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Emblanco. Verduras gratinadas al microondas.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Tortilla francesa. Tomate aliñado.-</p>
<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas con patatas. Pescado a la plancha.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Burritos de magro con cerdo y verduras. Arroz hervido y salsa curry.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada multicolor. Pescado a la plancha con zanahoria y calabaza hervida.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con verduritas y rollito de jamón york y queso.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Lomos de pescado blanco a la plancha. Cus cús hervido con v e rduras.-</p>
<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lomito de cerdo en pan. Verduras gratinadas y crudités de zanahoria.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filete ruso con ensalada.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz tres delicias. Pescado azul pequeño en fritura.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de hoja verde con tomates cherrys. Revuelto de patatas.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lomos de pescado blanco a la plancha. Cus cús hervido con v e rduras.-</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

<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <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>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.91gr, G: 18.75gr, HC: 84.52 gr, Az: 23.04gr Sal: 429.05mg, AGS: 3.09gr, 587.18 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria, cebolla y pimientos - Tortilla francesa simple. - Tomate aliñado con lechuga y atún - Fruta - Pan ecológico, y agua <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>28</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo - Boquerones fritos al limón - Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.08gr, G: 22.75gr, HC: 84.61 gr, Az: 21.62gr Sal: 731.74mg, AGS: 4.37gr, 610.87 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Pollo al horno - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.58gr, G: 24.08gr, HC: 66.33 gr, Az: 20.71gr Sal: 496.61mg, AGS: 3.87gr, 584.34 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Estofado de pavo con patatas y judías verdes - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.27gr, G: 20.51gr, HC: 74.12 gr, Az: 24.42gr Sal: 636.01mg, AGS: 3.30gr, 567.35 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga, maíz y tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 18.87gr, G: 23.31gr, HC: 72.28 gr, Az: 23.36gr Sal: 612.09mg, AGS: 4.23gr, 568.77 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con zanahoria, calabaza y pollo - Bacalao al horno con tomate - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 31.16gr, G: 18.72gr, HC: 81.78 gr, Az: 9.61gr Sal: 511.27mg, AGS: 2.71gr, 605.55 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 17.91gr, G: 27.85gr, HC: 69.41 gr, Az: 22.94gr Sal: 467.39mg, AGS: 2.77gr, 597.22 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomate aliñado con atún. - Coditos salteados con tomate y calabacín - Merluza al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.87gr, G: 26.54gr, HC: 78.21 gr, Az: 25.56gr Sal: 480.53mg, AGS: 3.87gr, 663.50 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Tortilla francesa simple. - Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 11.06gr, G: 17.39gr, HC: 58.71 gr, Az: 22.90gr Sal: 714.44mg, AGS: 2.74gr, 426.01 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 22.23gr, G: 23.42gr, HC: 75.03 gr, Az: 19.01gr Sal: 414.61mg, AGS: 4.41gr, 594.30 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín. - Merluza a la vizcaina al horno - Guisantes rehogados - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.52gr, G: 20.66gr, HC: 75.81 gr, Az: 9.61gr Sal: 535.63mg, AGS: 4.21gr, 593.55 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Bacalao al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.89gr, G: 23.25gr, HC: 92.18 gr, Az: 5.71gr Sal: 875.57mg, AGS: 3.39gr, 675.30 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 15.89gr, G: 26.88gr, HC: 75.53 gr, Az: 27.54gr Sal: 531.01mg, AGS: 2.86gr, 604.12 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con repollo, patatas y calabaza - Pollo al horno - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.65gr, G: 21.18gr, HC: 66.06 gr, Az: 20.84gr Sal: 488.37mg, AGS: 2.98gr, 553.11 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro - Pollo al horno - Macarrones con tomate y zanahoria - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.85gr, G: 30.28gr, HC: 90.59 gr, Az: 32.34gr Sal: 1046.13mg, AGS: 4.95gr, 732.87 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Boquerones fritos al limón - Zanahoria baby asadas. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.63gr, G: 23.35gr, HC: 77.05 gr, Az: 23.19gr Sal: 534.48mg, AGS: 3.80gr, 603.15 Kcal</p> 
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Palometa frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.09gr, G: 23.63gr, HC: 82.62 gr, Az: 22.79gr Sal: 764.42mg, AGS: 3.27gr, 699.90 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 18.78gr, G: 34.60gr, HC: 68.31 gr, Az: 19.64gr Sal: 384.51mg, AGS: 5.65gr, 593.44 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Espirales con tomate y zanahoria - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.95gr, G: 26.53gr, HC: 90.33 gr, Az: 28.60gr Sal: 552.55mg, AGS: 4.29gr, 692.32 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Yogurt de soja - Pan ecológico, y agua <p>P: 33.56gr, G: 18.49gr, HC: 83.73 gr, Az: 7.09gr Sal: 430.51mg, AGS: 2.58gr, 623.40 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.31gr, G: 22.90gr, HC: 64.71 gr, Az: 23.86gr Sal: 540.78mg, AGS: 3.42gr, 571.62 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuzes / 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>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Fruta - Pan ecológico, y agua <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>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Magro con tomate - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <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>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria, cebolla y pimientos - Contramuslo de pollo al horno - Tomate aliñado con lechuga y atún - Fruta - Pan ecológico, y agua <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>28</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo - Boquerones fritos al limón - Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 14.42gr, G: 18.99gr, HC: 79.72 gr, Az: 23.77gr Sal: 474.08mg, AGS: 2.37gr, 544.35 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Pollo al horno - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.58gr, G: 24.08gr, HC: 66.33 gr, Az: 20.71gr Sal: 496.61mg, AGS: 3.49gr, 584.34 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Estofado de pavo con patatas y judías verdes - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.06gr, G: 23.57gr, HC: 73.26 gr, Az: 26.24gr Sal: 542.26mg, AGS: 3.37gr, 593.65 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.45gr, G: 21.36gr, HC: 71.70 gr, Az: 21.90gr Sal: 546.76mg, AGS: 3.33gr, 572.67 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo y zanahorias - Bacalao al horno con tomate - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.21gr, G: 23.43gr, HC: 87.85 gr, Az: 17.24gr Sal: 672.15mg, AGS: 5.70gr, 659.54 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.04gr, G: 23.08gr, HC: 71.99 gr, Az: 24.11gr Sal: 589.45mg, AGS: 3.47gr, 595.09 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomate aliñado con atún. - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Merluza al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.76gr, G: 24.96gr, HC: 75.39 gr, Az: 22.08gr Sal: 474.30mg, AGS: 3.21gr, 645.85 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Cazón frito - Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.78gr, G: 26.79gr, HC: 66.71 gr, Az: 23.05gr Sal: 680.19mg, AGS: 3.61gr, 575.01 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanco - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 32.15gr, G: 23.00gr, HC: 77.22 gr, Az: 19.95gr Sal: 580.15mg, AGS: 4.04gr, 632.17 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín. - Merluza a la vizcaina al horno - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 12.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.96 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y queso - Bacalao al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.84gr, G: 29.66gr, HC: 92.20 gr, Az: 12.64gr Sal: 1011.59mg, AGS: 6.32gr, 736.68 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Redondo de ternera - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.37gr, G: 23.01gr, HC: 69.98 gr, Az: 28.74gr Sal: 648.67mg, AGS: 4.56gr, 589.67 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con repollo, patatas y calabaza - Hamburguesa de pollo al horno - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.24gr, G: 30.24gr, HC: 68.14 gr, Az: 21.64gr Sal: 400.37mg, AGS: 2.24gr, 593.09 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y cebolla - Pasta de arroz con tomate, zanahorias y queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.84gr, G: 28.06gr, HC: 98.68 gr, Az: 31.40gr Sal: 546.72mg, AGS: 7.75gr, 756.75 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Boquerones fritos al limón - Zanahoria baby asadas. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.63gr, G: 23.35gr, HC: 77.05 gr, Az: 23.19gr Sal: 534.48mg, AGS: 3.80gr, 603.15 Kcal</p> 
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria, cebolla y pimientos - Palometa frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.40gr, G: 23.66gr, HC: 84.50 gr, Az: 23.73gr Sal: 775.92mg, AGS: 3.27gr, 708.60 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Pavo guisado en salsa de verduras - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.49gr, G: 23.68gr, HC: 70.18 gr, Az: 21.98gr Sal: 499.51mg, AGS: 3.80gr, 586.01 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Pasta de arroz con tomate, zanahorias y queso - Redondo de ternera - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 30.71gr, G: 28.99gr, HC: 98.78 gr, Az: 33.33gr Sal: 604.88mg, AGS: 8.62gr, 779.75 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 33.90gr, G: 15.78gr, HC: 98.03 gr, Az: 17.93gr Sal: 647.01mg, AGS: 4.96gr, 653.75 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.31gr, G: 22.90gr, HC: 64.71 gr, Az: 23.86gr Sal: 540.78mg, AGS: 3.42gr, 571.62 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>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso y huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.03gr, G: 23.59gr, HC: 86.54 gr, Az: 22.96gr Sal: 844.62mg, AGS: 4.18gr, 639.72 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Lacitos de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <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"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Tortilla de queso - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.81gr, G: 32.54gr, HC: 65.69 gr, Az: 20.70gr Sal: 742.30mg, AGS: 5.51gr, 652.02 Kcal</p> 	<p>28</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo - Boquerones fritos al limón - Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.27gr, G: 21.67gr, HC: 83.78 gr, Az: 22.86gr Sal: 600.31mg, AGS: 3.60gr, 602.88 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 16.32gr, G: 19.69gr, HC: 84.62 gr, Az: 21.62gr Sal: 513.49mg, AGS: 2.66gr, 564.92 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Croquetitas de pollo - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.21gr, G: 33.58gr, HC: 85.20 gr, Az: 22.42gr Sal: 399.92mg, AGS: 5.92gr, 715.67 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Estofado de pavo con patatas y judías verdes - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.06gr, G: 23.57gr, HC: 73.26 gr, Az: 26.24gr Sal: 542.26mg, AGS: 3.37gr, 593.65 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.92gr, G: 22.70gr, HC: 73.26 gr, Az: 23.58gr Sal: 619.84mg, AGS: 3.95gr, 571.27 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con zanahoria,calabaza y pollo - Bacalao al horno con tomate - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.65gr, G: 20.79gr, HC: 81.69 gr, Az: 15.99gr Sal: 655.02mg, AGS: 5.34gr, 616.95 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 17.91gr, G: 27.85gr, HC: 69.41 gr, Az: 22.94gr Sal: 467.39mg, AGS: 2.77gr, 597.22 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomate aliñado - Coditos salteados con tomate, calabacín y queso - Varitas de merluza - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.22gr, G: 25.90gr, HC: 93.18 gr, Az: 23.50gr Sal: 352.97mg, AGS: 2.69gr, 646.44 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.11gr, G: 33.08gr, HC: 58.72 gr, Az: 22.90gr Sal: 889.44mg, AGS: 5.34gr, 603.81 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanco - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.24gr, G: 20.51gr, HC: 81.27 gr, Az: 20.19gr Sal: 414.84mg, AGS: 3.87gr, 593.89 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín. - Merluza a la vizcaina al horno - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 17.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.96 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y queso - Bacalao al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.84gr, G: 29.66gr, HC: 92.20 gr, Az: 12.64gr Sal: 1011.59mg, AGS: 6.32gr, 736.68 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 15.89gr, G: 26.88gr, HC: 75.53 gr, Az: 27.54gr Sal: 531.01mg, AGS: 2.86gr, 604.12 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con repollo, patatas y calabaza - Hamburguesa de pollo al horno - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.24gr, G: 30.24gr, HC: 68.14 gr, Az: 21.64gr Sal: 400.37mg, AGS: 2.24gr, 593.09 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.76gr, G: 31.22gr, HC: 85.11 gr, Az: 24.11gr Sal: 563.37mg, AGS: 4.81gr, 725.67 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Boquerones fritos al limón - Zanahoria baby asadas. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.63gr, G: 23.35gr, HC: 77.05 gr, Az: 23.19gr Sal: 534.48mg, AGS: 3.80gr, 603.15 Kcal</p> 
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Palometa frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.54gr, G: 22.71gr, HC: 76.47 gr, Az: 22.00gr Sal: 880.77mg, AGS: 3.46gr, 670.20 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 18.78gr, G: 34.60gr, HC: 68.31 gr, Az: 19.64gr Sal: 384.51mg, AGS: 5.65gr, 593.44 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Redondo de ternera - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 30.90gr, G: 25.92gr, HC: 88.91 gr, Az: 25.47gr Sal: 590.50mg, AGS: 4.80gr, 699.35 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Merluza al horno con tomate - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.46gr, G: 24.66gr, HC: 81.94 gr, Az: 13.26gr Sal: 689.23mg, AGS: 5.82gr, 639.17 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.31gr, G: 22.90gr, HC: 64.71 gr, Az: 23.86gr Sal: 540.78mg, AGS: 3.42gr, 571.62 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>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso y huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.03gr, G: 23.59gr, HC: 86.54 gr, Az: 22.96gr Sal: 844.62mg, AGS: 4.18gr, 639.72 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.91gr, G: 18.75gr, HC: 84.52 gr, Az: 23.04gr Sal: 429.05mg, AGS: 3.09gr, 587.18 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Tortilla de queso - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.81gr, G: 32.54gr, HC: 65.69 gr, Az: 20.70gr Sal: 742.30mg, AGS: 5.51gr, 652.02 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo - Bacalao frito - Tomate aliñado con zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.32gr, G: 19.72gr, HC: 95.79 gr, Az: 23.17gr Sal: 608.97mg, AGS: 2.75gr, 638.68 Kcal</p> 	
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 16.32gr, G: 19.69gr, HC: 84.62 gr, Az: 21.62gr Sal: 513.49mg, AGS: 2.66gr, 564.92 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Croquetas de pollo - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.21gr, G: 33.58gr, HC: 85.20 gr, Az: 22.42gr Sal: 399.92mg, AGS: 5.92gr, 715.67 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Estofado de pavo con patatas y judías verdes - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.06gr, G: 23.57gr, HC: 73.26 gr, Az: 26.24gr Sal: 542.26mg, AGS: 3.37gr, 593.65 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.92gr, G: 22.70gr, HC: 73.26 gr, Az: 23.58gr Sal: 619.84mg, AGS: 3.95gr, 571.27 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con zanahoria, calabaza y pollo - Bacalao al horno con tomate - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.65gr, G: 20.79gr, HC: 81.69 gr, Az: 15.99gr Sal: 655.02mg, AGS: 5.34gr, 616.95 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 17.91gr, G: 27.85gr, HC: 69.41 gr, Az: 22.94gr Sal: 467.39mg, AGS: 2.77gr, 597.22 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomate aliñado - Coditos salteados con tomate, calabacín y queso - Varitas de merluza - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.22gr, G: 25.90gr, HC: 93.18 gr, Az: 23.50gr Sal: 352.97mg, AGS: 2.69gr, 646.44 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.11gr, G: 33.08gr, HC: 58.72 gr, Az: 22.90gr Sal: 889.44mg, AGS: 5.34gr, 603.81 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.24gr, G: 20.51gr, HC: 81.27 gr, Az: 20.19gr Sal: 414.84mg, AGS: 3.87gr, 593.89 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín. - Merluza a la vizcaina al horno - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 12.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.96 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y queso - Bacalao al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.84gr, G: 29.66gr, HC: 92.20 gr, Az: 12.64gr Sal: 1011.59mg, AGS: 6.32gr, 736.68 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 15.89gr, G: 26.88gr, HC: 75.53 gr, Az: 27.54gr Sal: 531.01mg, AGS: 2.86gr, 604.12 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con repollo, patatas y calabaza - Hamburguesa de pollo al horno - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.24gr, G: 30.24gr, HC: 68.14 gr, Az: 21.64gr Sal: 400.37mg, AGS: 2.24gr, 593.09 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.76gr, G: 31.22gr, HC: 85.11 gr, Az: 24.11gr Sal: 563.37mg, AGS: 4.81gr, 725.67 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Rosada frita - Zanahoria baby asadas. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.85gr, G: 23.34gr, HC: 81.82 gr, Az: 23.38gr Sal: 526.11mg, AGS: 3.36gr, 636.25 Kcal</p> 
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.82gr, G: 22.76gr, HC: 84.47 gr, Az: 22.16gr Sal: 992.77mg, AGS: 3.53gr, 653.45 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 18.78gr, G: 34.60gr, HC: 68.31 gr, Az: 19.64gr Sal: 384.51mg, AGS: 5.65gr, 593.44 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Pavo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.33gr, G: 25.55gr, HC: 87.54 gr, Az: 24.34gr Sal: 581.84mg, AGS: 3.86gr, 670.92 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Merluza al horno con tomate - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.46gr, G: 24.66gr, HC: 81.94 gr, Az: 13.26gr Sal: 689.23mg, AGS: 5.82gr, 639.17 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas gajo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.31gr, G: 22.90gr, HC: 64.71 gr, Az: 23.86gr Sal: 540.78mg, AGS: 3.42gr, 571.62 Kcal</p> 
















Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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