
























# Menú Mayo 2019

## Francisca Luque, Triturados Pollo + Ternera + Pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p><b>1</b></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><b>2</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 
<p><b>6</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 
<p><b>13</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 
<p><b>20</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 
<p><b>27</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 9.15gr, G: 7.65gr, HC: 36.23 gr, Az: 13.72gr Sal: 253.88mg, AGS: 3.41gr, 240.50 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pavo</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.11gr, G: 8.64gr, HC: 50.98 gr, Az: 21.24gr Sal: 384.19mg, AGS: 3.87gr, 352.35 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 17.35gr, G: 7.94gr, HC: 42.76 gr, Az: 13.91gr Sal: 446.33mg, AGS: 5.90gr, 301.50 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <p>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 18.32gr, G: 10.49gr, HC: 35.90 gr, Az: 13.39gr Sal: 295.13mg, AGS: 4.48gr, 301.55 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada</p> <p>- Yogurt . y agua</p> <p>P: 21.51gr, G: 8.10gr, HC: 43.40 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.03gr, 319.90 Kcal</p> 




















Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>29</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 33.51gr, G: 8.95gr, HC: 70.63 gr, Az: 16.07gr Sal: 405.08mg, AGS: 6.16gr, 478.60 Kcal</p> 	<p><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>1</b></p>	<p><b>2</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>3</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>6</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Yogurt . y agua</p> <p>P: 24.55gr, G: 8.34gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.09gr, 464.30 Kcal</p> 	<p><b>7</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>8</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>9</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>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>13</b></p> <p>- Triturado de verduras con zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 23.63gr, G: 8.29gr, HC: 40.51 gr, Az: 15.83gr Sal: 367.58mg, AGS: 6.06gr, 320.00 Kcal</p> 	<p><b>14</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>15</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>16</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>17</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Yogurt . y agua</p> <p>P: 24.55gr, G: 8.34gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.09gr, 464.30 Kcal</p> 
<p><b>20</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, 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>22</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>23</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>24</b></p> <p>- Triturado de verduras con zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Yogurt . y agua</p> <p>P: 23.63gr, G: 8.29gr, HC: 40.51 gr, Az: 15.83gr Sal: 367.58mg, AGS: 6.06gr, 320.00 Kcal</p> 
<p><b>27</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, 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>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, 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>31</b></p> <p>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Yogurt . y agua</p> <p>P: 24.55gr, G: 8.34gr, HC: 78.12 gr, Az: 13.91gr Sal: 354.33mg, AGS: 6.09gr, 464.30 Kcal</p> 


 F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO<sub>2</sub> / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>29</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Contramuslo de pollo al horno - Yogurt . y agua  P: 46.73gr, G: 17.02gr, HC: 75.97 gr, Az: 18.00gr Sal: 538.99mg, AGS: 7.35gr, 625.90 Kcal 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua  P: 31.06gr, G: 19.76gr, HC: 51.30 gr, Az: 14.22gr Sal: 474.97mg, AGS: 5.75gr, 493.73 Kcal 	<b>1</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Yogurt . y agua  P: 22.40gr, G: 10.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 370.88mg, AGS: 3.99gr, 358.50 Kcal 	<b>2</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  P: 26.44gr, G: 19.27gr, HC: 57.66 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 5.11gr, 470.59 Kcal 	<b>3</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Croquetas de jamón - Yogurt . y agua  P: 13.56gr, G: 18.54gr, HC: 46.48 gr, Az: 13.47gr Sal: 528.07mg, AGS: 3.81gr, 401.39 Kcal 
<b>6</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Pinchitos de pollo al horno - Yogurt . y agua  P: 35.91gr, G: 16.27gr, HC: 83.65 gr, Az: 15.27gr Sal: 443.28mg, AGS: 7.24gr, 609.31 Kcal 	<b>7</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Huevo duro - Yogurt . y agua  P: 143.40gr, G: 131.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 3870.88mg, AGS: 36.99gr, 1928.50 Kcal 	<b>8</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Tortilla de jamón cocido al horno - Yogurt . y agua  P: 31.13gr, G: 23.09gr, HC: 46.93 gr, Az: 13.66gr Sal: 646.38mg, AGS: 7.32gr, 507.35 Kcal 	<b>9</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Bacalao frito - Yogurt . y agua  P: 19.31gr, G: 14.16gr, HC: 47.98 gr, Az: 13.70gr Sal: 341.26mg, AGS: 4.19gr, 383.74 Kcal 	<b>10</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua  P: 21.76gr, G: 26.18gr, HC: 62.11 gr, Az: 16.07gr Sal: 447.14mg, AGS: 9.61gr, 562.43 Kcal 
<b>13</b> - Triturado de verduras con zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Hamburguesa de ternera al horno - Yogurt . y agua  P: 37.95gr, G: 19.72gr, HC: 58.42 gr, Az: 24.17gr Sal: 375.24mg, AGS: 6.98gr, 559.40 Kcal 	<b>14</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua  P: 25.90gr, G: 18.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 15.06gr Sal: 556.38mg, AGS: 8.33gr, 485.80 Kcal 	<b>15</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Croquetas de jamón - Yogurt . y agua  P: 21.85gr, G: 18.84gr, HC: 53.26 gr, Az: 13.91gr Sal: 745.52mg, AGS: 6.30gr, 463.79 Kcal 	<b>16</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua  P: 31.58gr, G: 20.21gr, HC: 50.85 gr, Az: 13.66gr Sal: 419.22mg, AGS: 6.27gr, 497.98 Kcal 	<b>17</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua  P: 42.35gr, G: 17.53gr, HC: 81.16 gr, Az: 15.13gr Sal: 506.93mg, AGS: 7.46gr, 629.50 Kcal 
<b>20</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Tortilla calabacín - Yogurt . y agua  P: 16.58gr, G: 19.98gr, HC: 37.18 gr, Az: 14.62gr Sal: 440.38mg, AGS: 6.09gr, 384.50 Kcal 	<b>21</b> - Triturado de patata, calabacín, 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>22</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Yogurt . y agua  P: 28.75gr, G: 15.84gr, HC: 43.67 gr, Az: 14.65gr Sal: 549.84mg, AGS: 7.37gr, 426.15 Kcal 	<b>23</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Rosada frita - Yogurt . y agua  P: 35.80gr, G: 20.20gr, HC: 55.62 gr, Az: 13.85gr Sal: 410.85mg, AGS: 5.83gr, 531.08 Kcal 	<b>24</b> - Triturado de verduras con zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Pavo guisado en salsa de verduras - Yogurt . y agua  P: 34.79gr, G: 16.92gr, HC: 43.96 gr, Az: 18.40gr Sal: 483.33mg, AGS: 7.52gr, 461.82 Kcal 
<b>27</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo - Tortilla francesa - Yogurt . y agua  P: 15.51gr, G: 22.69gr, HC: 37.56 gr, Az: 13.70gr Sal: 229.63mg, AGS: 6.11gr, 347.85 Kcal 	<b>28</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos - Boquerones fritos al limón - Yogurt . y agua  P: 31.06gr, G: 19.76gr, HC: 51.30 gr, Az: 14.22gr Sal: 474.97mg, AGS: 5.75gr, 493.73 Kcal 	<b>29</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua  P: 20.85gr, G: 16.64gr, HC: 49.76 gr, Az: 14.75gr Sal: 631.83mg, AGS: 10.24gr, 428.80 Kcal 	<b>30</b> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  P: 26.44gr, G: 19.27gr, HC: 57.66 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 5.11gr, 470.59 Kcal 	<b>31</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Yogurt . y agua  P: 38.16gr, G: 25.40gr, HC: 88.49 gr, Az: 19.11gr Sal: 378.23mg, AGS: 7.85gr, 715.03 Kcal 

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 46.73gr, G: 17.02gr, HC: 75.97 gr, Az: 18.00gr Sal: 538.99mg, AGS: 7.35gr, 625.90 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 31.06gr, G: 19.76gr, HC: 51.30 gr, Az: 14.22gr Sal: 474.97mg, AGS: 5.75gr, 493.73 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 26.44gr, G: 19.27gr, HC: 57.66 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 5.11gr, 470.59 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Croquetas de bacalao</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 9.29gr, G: 20.14gr, HC: 38.48 gr, Az: 13.97gr Sal: 229.02mg, AGS: 5.00gr, 362.98 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 35.91gr, G: 16.27gr, HC: 83.65 gr, Az: 15.27gr Sal: 443.28mg, AGS: 7.24gr, 609.31 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 143.40gr, G: 131.23gr, HC: 47.31 gr, Az: 14.22gr Sal: 3870.88mg, AGS: 36.99gr, 1928.50 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 32.68gr, G: 25.14gr, HC: 46.87 gr, Az: 13.66gr Sal: 525.13mg, AGS: 7.17gr, 532.20 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 19.31gr, G: 14.16gr, HC: 47.98 gr, Az: 13.70gr Sal: 341.26mg, AGS: 4.19gr, 383.74 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 21.76gr, G: 26.18gr, HC: 62.11 gr, Az: 16.07gr Sal: 447.14mg, AGS: 9.61gr, 562.43 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de verduras con zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 37.95gr, G: 19.72gr, HC: 58.42 gr, Az: 24.17gr Sal: 375.24mg, AGS: 6.98gr, 559.40 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 25.90gr, G: 18.93gr, HC: 54.31 gr, Az: 15.06gr Sal: 556.38mg, AGS: 8.33gr, 485.80 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 21.76gr, G: 26.18gr, HC: 62.11 gr, Az: 16.07gr Sal: 447.14mg, AGS: 9.61gr, 562.43 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 31.58gr, G: 20.21gr, HC: 50.85 gr, Az: 13.66gr Sal: 419.22mg, AGS: 6.27gr, 497.98 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 42.35gr, G: 17.53gr, HC: 81.16 gr, Az: 15.13gr Sal: 506.93mg, AGS: 7.46gr, 629.50 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 16.58gr, G: 19.98gr, HC: 37.18 gr, Az: 14.62gr Sal: 440.38mg, AGS: 6.09gr, 384.50 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 30.41gr, G: 18.42gr, HC: 55.31 gr, Az: 14.37gr Sal: 521.63mg, AGS: 5.04gr, 494.03 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 32.33gr, G: 16.77gr, HC: 44.21 gr, Az: 15.11gr Sal: 563.99mg, AGS: 8.28gr, 450.35 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 35.80gr, G: 20.20gr, HC: 55.62 gr, Az: 13.85gr Sal: 410.85mg, AGS: 5.83gr, 531.08 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de verduras con zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas</li> <li>- Pavo guisado en salsa de verduras</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 34.79gr, G: 16.92gr, HC: 43.96 gr, Az: 18.40gr Sal: 483.33mg, AGS: 7.52gr, 461.82 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite y pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 15.51gr, G: 22.69gr, HC: 37.56 gr, Az: 13.70gr Sal: 229.63mg, AGS: 6.11gr, 347.85 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, pavo y garbanzos</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 31.06gr, G: 19.76gr, HC: 51.30 gr, Az: 14.22gr Sal: 474.97mg, AGS: 5.75gr, 493.73 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 20.85gr, G: 16.64gr, HC: 49.76 gr, Az: 14.75gr Sal: 631.83mg, AGS: 10.24gr, 428.80 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Yogurt . y agua</li> </ul> <p style="font-size: small; text-align: center;">P: 26.44gr, G: 19.27gr, HC: 57.66 gr, Az: 13.66gr Sal: 315.13mg, AGS: 5.11gr, 470.59 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>31</b></p> <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: 33.57gr, G: 15.16gr, HC: 85.24 gr, Az: 15.45gr Sal: 357.84mg, AGS: 7.33gr, 600.55 Kcal</p> <p style="text-align: center;"></p>


 F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO<sub>2</sub> / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos  
 Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)








### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.37gr, G: 23.83gr, HC: 80.36 gr, Az: 22.96gr Sal: 765.32mg, AGS: 3.41gr, 639.20 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con magro</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.33gr, G: 25.24gr, HC: 81.71 gr, Az: 19.51gr Sal: 494.72mg, AGS: 5.83gr, 635.95 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro.</li> <li>- <b>Lacitos con tomate ecológico, zanahoria y queso</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.31gr, G: 21.89gr, HC: 84.24 gr, Az: 13.29gr Sal: 794.43mg, AGS: 5.52gr, 604.97 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.36gr, G: 28.70gr, HC: 74.35 gr, Az: 24.84gr Sal: 426.17mg, AGS: 3.36gr, 651.13 Kcal</p> 
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.78gr, G: 21.94gr, HC: 83.91 gr, Az: 23.63gr Sal: 441.84mg, AGS: 3.16gr, 619.26 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Espirales con tomate y zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 14.68gr, G: 16.67gr, HC: 85.96 gr, Az: 24.70gr Sal: 429.68mg, AGS: 2.74gr, 537.07 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla de jamón cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.88gr, G: 24.53gr, HC: 61.87 gr, Az: 21.90gr Sal: 938.15mg, AGS: 4.56gr, 548.71 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.63gr, G: 22.58gr, HC: 97.18 gr, Az: 14.53gr Sal: 686.57mg, AGS: 5.56gr, 685.75 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahoria, tomate y calabaza</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- <b>Pisto de verduras con tomate ecológico,calabacín y berenjenas</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.37gr, G: 27.45gr, HC: 87.47 gr, Az: 25.00gr Sal: 387.79mg, AGS: 6.64gr, 667.07 Kcal</p> 
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con alcachofas, guisantes y zanahoria</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Patatas gajo al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.59gr, G: 25.30gr, HC: 90.30 gr, Az: 30.02gr Sal: 422.44mg, AGS: 2.99gr, 687.14 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Lechuga, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.99gr, G: 23.72gr, HC: 69.50 gr, Az: 22.34gr Sal: 951.92mg, AGS: 6.49gr, 568.16 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Macarrones con atún blanco y tomate.</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.66gr, G: 21.95gr, HC: 85.71 gr, Az: 14.63gr Sal: 996.98mg, AGS: 5.64gr, 644.37 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.35gr, G: 25.42gr, HC: 81.39 gr, Az: 19.33gr Sal: 496.35mg, AGS: 3.76gr, 640.65 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Verduras al vapor con zanahorias, brócoli, patatas y cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 33.06gr, G: 24.20gr, HC: 75.18 gr, Az: 25.61gr Sal: 579.87mg, AGS: 6.64gr, 637.65 Kcal</p> 
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahorias y tomate</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.43gr, G: 24.72gr, HC: 73.62 gr, Az: 30.02gr Sal: 649.63mg, AGS: 4.49gr, 597.59 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y saiteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Lechuga aliñada con queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.92gr, G: 20.13gr, HC: 81.99 gr, Az: 18.10gr Sal: 470.34mg, AGS: 2.21gr, 575.85 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz</li> <li>- <b>Coditos con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate ecológico</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.11gr, G: 20.02gr, HC: 79.21 gr, Az: 25.51gr Sal: 756.76mg, AGS: 3.09gr, 549.16 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.94gr, G: 24.34gr, HC: 84.97 gr, Az: 20.94gr Sal: 513.00mg, AGS: 3.43gr, 656.50 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes</li> <li>- Pavo guisado en salsa de verduras</li> <li>- Zanahorias asadas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.63gr, G: 24.63gr, HC: 76.22 gr, Az: 28.16gr Sal: 684.91mg, AGS: 3.85gr, 616.37 Kcal</p> 
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimienta y cebolla</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria,aceitunas y maíz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.21gr, G: 23.79gr, HC: 87.86 gr, Az: 22.34gr Sal: 609.11mg, AGS: 5.25gr, 628.91 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Menestra de judías verdes con patatas y guisantes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.24gr, G: 27.03gr, HC: 77.58 gr, Az: 10.94gr Sal: 632.20mg, AGS: 6.60gr, 649.38 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate aliñado con brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 15.04gr, G: 25.38gr, HC: 70.43 gr, Az: 25.72gr Sal: 587.92mg, AGS: 6.75gr, 566.42 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta salteada con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahorias , espárragos y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 16.18gr, G: 24.32gr, HC: 83.97 gr, Az: 20.70gr Sal: 428.46mg, AGS: 2.77gr, 579.90 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.36gr, G: 28.70gr, HC: 74.35 gr, Az: 24.84gr Sal: 426.17mg, AGS: 3.36gr, 651.13 Kcal</p> 

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado al horno con verduras y patatas panaderas.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Filete de pavo con tomate aliñado.-</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con verduras y puré de patatas.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada César con pollo. B oquerones fritos.-</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco. Ensalada con huevo duro.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de zanahorias. Pescado al horno.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Menestra de verduras y patatas. Pescado a la plancha.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Filete de pavo con arroz hervido.-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga y tomate.-</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y patatas. Muslitos de pollo.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de cus cus con verduritas. Tortilla francesa.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa maravilla con pollo. Picadillo de tomate con queso fresco y aceitunas.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada con huevo duro. Pescado en brochetas con patatas al microondas.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada multicolor. Pescado pequeño frito y tempura de verduras.-</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y verduras. Sandwich de pavo y queso.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con tomate, atún y cebolla. Pinchitos de pollo.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé con hierbabuena. Pescado al horno.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla francesa con queso. Colchón de patatas con judías verdes y jamón al horno.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco. Hamburguesa vegetal.-</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estremitas. Brocheta de pescado con tomate picado y albahaca.-</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lasaña de verduras con rollito de jamón york.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y ave. Cinta de lomo con zanahorias y patatas.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de guisantes. Huevos revueltos con patatas.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada César con pollo. B oquerones fritos.-</p>

### El desayuno, la primera comida del día

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

### "Come sano y muévete"

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.37gr, G: 23.83gr, HC: 80.36 gr, Az: 22.96gr Sal: 765.32mg, AGS: 3.41gr, 639.20 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con magro</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz y tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.28gr, G: 25.85gr, HC: 80.73 gr, Az: 19.29gr Sal: 486.97mg, AGS: 6.11gr, 633.45 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro.</li> <li>- <b>Lacitos con tomate ecológico y zanahoria</b></li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.76gr, G: 18.45gr, HC: 83.32 gr, Az: 10.89gr Sal: 647.34mg, AGS: 5.43gr, 566.64 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.89gr, G: 18.57gr, HC: 68.03 gr, Az: 21.32gr Sal: 522.76mg, AGS: 2.97gr, 526.13 Kcal</p> 
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.78gr, G: 21.94gr, HC: 83.91 gr, Az: 23.63gr Sal: 441.84mg, AGS: 3.16gr, 619.26 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Espirales con tomate y zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 14.68gr, G: 16.67gr, HC: 85.96 gr, Az: 24.70gr Sal: 429.68mg, AGS: 2.74gr, 537.07 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.77gr, G: 27.62gr, HC: 63.32 gr, Az: 22.13gr Sal: 503.90mg, AGS: 4.46gr, 515.31 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.14gr, G: 20.51gr, HC: 97.27 gr, Az: 8.15gr Sal: 542.82mg, AGS: 2.93gr, 674.35 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahoria, tomate y calabaza</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- <b>Pisto de verduras con tomate ecológico,calabacín y berenjenas</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.74gr, G: 17.95gr, HC: 68.60 gr, Az: 23.29gr Sal: 484.48mg, AGS: 4.21gr, 535.74 Kcal</p> 
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con alcachofas, guisantes y zanahoria</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Patatas gajo al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.64gr, G: 31.67gr, HC: 73.95 gr, Az: 22.93gr Sal: 424.28mg, AGS: 2.61gr, 617.32 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Lechuga, maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.99gr, G: 23.72gr, HC: 69.50 gr, Az: 22.34gr Sal: 951.92mg, AGS: 6.49gr, 568.16 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Macarrones con atún blanco y tomate.</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 31.17gr, G: 19.88gr, HC: 85.80 gr, Az: 8.25gr Sal: 853.23mg, AGS: 3.01gr, 632.97 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y atún</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.20gr, G: 25.26gr, HC: 80.65 gr, Az: 19.25gr Sal: 481.22mg, AGS: 4.03gr, 649.10 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Verduras al vapor con zanahorias, brócoli, patatas y cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.44gr, G: 24.15gr, HC: 87.53 gr, Az: 27.08gr Sal: 610.49mg, AGS: 3.61gr, 680.75 Kcal</p> 
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahorias y tomate</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.43gr, G: 24.72gr, HC: 73.62 gr, Az: 24.20gr Sal: 649.63mg, AGS: 4.49gr, 597.59 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Lechuga aliñada y huevo duro</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.74gr, G: 23.20gr, HC: 80.94 gr, Az: 18.10gr Sal: 507.99mg, AGS: 3.55gr, 594.34 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz</li> <li>- <b>Coditos con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate ecológico</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.11gr, G: 20.02gr, HC: 79.21 gr, Az: 25.51gr Sal: 756.76mg, AGS: 3.09gr, 549.16 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.94gr, G: 24.34gr, HC: 84.97 gr, Az: 20.94gr Sal: 513.00mg, AGS: 3.43gr, 656.50 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes</li> <li>- Pavo guisado en salsa de verduras</li> <li>- Zanahorias asadas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.63gr, G: 24.63gr, HC: 76.22 gr, Az: 28.16gr Sal: 684.91mg, AGS: 3.85gr, 616.37 Kcal</p> 
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimienta y cebolla</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria,aceitunas y maiz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.21gr, G: 23.79gr, HC: 87.86 gr, Az: 22.34gr Sal: 609.11mg, AGS: 5.25gr, 628.91 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Boquerones fritos al limón</li> <li>- Menestra de judías verdes con patatas y guisantes</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.75gr, G: 24.96gr, HC: 77.67 gr, Az: 4.56gr Sal: 488.45mg, AGS: 3.97gr, 637.98 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate aliñado con brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 15.04gr, G: 25.38gr, HC: 70.43 gr, Az: 25.72gr Sal: 587.92mg, AGS: 6.75gr, 566.42 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta salteada con calabacín y tomate.</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahorias , espárragos y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.64gr, G: 26.98gr, HC: 101.76 gr, Az: 22.68gr Sal: 391.94mg, AGS: 3.91gr, 676.95 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.77gr, G: 18.46gr, HC: 71.10 gr, Az: 21.18gr Sal: 405.72mg, AGS: 2.84gr, 536.65 Kcal</p> 

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.37gr, G: 23.83gr, HC: 80.36 gr, Az: 22.96gr Sal: 765.32mg, AGS: 3.41gr, 639.20 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con magro</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.92gr, G: 22.23gr, HC: 89.72 gr, Az: 19.74gr Sal: 503.01mg, AGS: 4.85gr, 645.36 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla de jamón cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino,</li> <li>- Maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.88gr, G: 24.53gr, HC: 61.87 gr, Az: 21.90gr Sal: 429.68mg, AGS: 2.74gr, 537.07 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro.</li> <li>- <b>Lacitos con tomate ecológico, zanahoria y queso ecológico</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.31gr, G: 21.89gr, HC: 84.24 gr, Az: 13.29gr Sal: 794.43mg, AGS: 5.52gr, 604.97 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.89gr, G: 18.57gr, HC: 68.03 gr, Az: 21.32gr Sal: 522.76mg, AGS: 2.97gr, 526.13 Kcal</p> 
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.78gr, G: 21.94gr, HC: 83.91 gr, Az: 23.63gr Sal: 441.84mg, AGS: 3.16gr, 619.26 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- Espirales con tomate y zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 14.68gr, G: 16.67gr, HC: 85.96 gr, Az: 24.70gr Sal: 429.68mg, AGS: 2.74gr, 537.07 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas (poco garbanzos)</li> <li>- Tortilla de jamón cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino,</li> <li>- Maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.88gr, G: 24.53gr, HC: 61.87 gr, Az: 21.90gr Sal: 429.68mg, AGS: 2.74gr, 537.07 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.63gr, G: 22.58gr, HC: 97.18 gr, Az: 14.53gr Sal: 686.57mg, AGS: 5.56gr, 685.75 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahoria, tomate y calabaza</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- <b>Pisto de verduras con tomate ecológico,calabacín y berenjenas</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 19.37gr, G: 27.45gr, HC: 87.47 gr, Az: 25.00gr Sal: 387.79mg, AGS: 6.64gr, 667.07 Kcal</p> 
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con alcachofas, guisantes y zanahoria</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Patatas gajo al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.64gr, G: 31.67gr, HC: 73.95 gr, Az: 22.93gr Sal: 424.28mg, AGS: 2.61gr, 617.32 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje con garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Lechuga, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.99gr, G: 23.72gr, HC: 69.50 gr, Az: 22.34gr Sal: 951.92mg, AGS: 6.49gr, 568.16 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- <b>Macarrones con pollo y tomate ecológico</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.55gr, G: 21.10gr, HC: 86.16 gr, Az: 14.92gr Sal: 1024.18mg, AGS: 5.41gr, 605.22 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 29.57gr, G: 25.41gr, HC: 86.16 gr, Az: 19.52gr Sal: 487.98mg, AGS: 3.32gr, 673.75 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Verduras al vapor con zanahorias, brócoli, patatas y cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 33.06gr, G: 24.20gr, HC: 75.18 gr, Az: 25.61gr Sal: 579.87mg, AGS: 3.32gr, 636.65 Kcal</p> 
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahorias y tomate</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.43gr, G: 24.72gr, HC: 73.62 gr, Az: 24.20gr Sal: 649.63mg, AGS: 4.49gr, 597.59 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Lechuga aliñada con queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 20.92gr, G: 20.13gr, HC: 81.99 gr, Az: 18.10gr Sal: 470.34mg, AGS: 2.21gr, 575.85 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz</li> <li>- <b>Coditos con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate ecológico</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.11gr, G: 20.02gr, HC: 79.21 gr, Az: 25.51gr Sal: 756.76mg, AGS: 3.09gr, 549.16 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.94gr, G: 24.34gr, HC: 84.97 gr, Az: 20.94gr Sal: 513.00mg, AGS: 3.43gr, 656.50 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes</li> <li>- Pavo guisado en salsa de verduras</li> <li>- Zanahorias asadas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.63gr, G: 24.63gr, HC: 76.22 gr, Az: 28.16gr Sal: 684.91mg, AGS: 3.85gr, 616.37 Kcal</p> 
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimienta y cebolla</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria,aceitunas y maíz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.21gr, G: 23.79gr, HC: 87.86 gr, Az: 22.34gr Sal: 609.11mg, AGS: 5.25gr, 628.91 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Menestra de judías verdes con patatas y guisantes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.83gr, G: 24.02gr, HC: 85.59 gr, Az: 11.17gr Sal: 640.49mg, AGS: 5.62gr, 658.79 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate aliñado con brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 15.04gr, G: 25.38gr, HC: 70.43 gr, Az: 25.72gr Sal: 587.92mg, AGS: 6.75gr, 566.42 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta salteada con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahorias , espárragos y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 16.18gr, G: 24.32gr, HC: 83.97 gr, Az: 20.70gr Sal: 428.46mg, AGS: 2.77gr, 579.90 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y fideos de cabellín (poco garbanzos)</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.77gr, G: 18.46gr, HC: 71.10 gr, Az: 21.18gr Sal: 405.72mg, AGS: 2.84gr, 536.65 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.