Menú Marzo 2018

Francisca Luque, Triturados iniciación

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Croquetitas de pollo - Yogurt . y agua 28.15 gr prot - 18.93 gr lip 97.02 gr HC - 734.23 Kcal	**27** - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua 28.47 gr prot - 11.50 gr lip 67.72 gr HC - 470.35 Kcal	**28**	**1** - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua 29.20 gr prot - 20.07 gr lip 44.75 gr HC - 464.08 Kcal	**2** - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite, pollo y arroz. - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Yogurt . y agua 18.99 gr prot - 26.46 gr lip 61.25 gr HC - 547.15 Kcal
5 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judias blancas - Rollito de jamon cocido y queso - Yogurt . y agua 44.59 gr prot - 18.24 gr lip 65.71 gr HC - 587.40 Kcal	**6** - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Yogurt . y agua 40.64 gr prot - 21.09 gr lip 77.73 gr HC - 645.93 Kcal	**7** - Triturado de patata, calabacin, calabaza,puerro, zanahoria con pollo - Merluza frita - Yogurt . y agua 31.58 gr prot - 20.63 gr lip 40.55 gr HC - 464.66 Kcal	**8** - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua 29.89 gr prot - 16.85 gr lip 51.97 gr HC - 469.77 Kcal	**9** - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Lomo de atún al horno - Yogurt . y agua 40.28 gr prot - 18.28 gr lip 52.59 gr HC - 525.16 Kcal
12 - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Contramuslo de pollo al horno - Yogurt . y agua 36.44 gr prot - 12.04 gr lip 78.22 gr HC - 546.96 Kcal	**13** - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua 30.76 gr prot - 23.99 gr lip 74.72 gr HC - 626.95 Kcal	**14** - Triturado de patata, calabacin, calabaza,puerro, zanahoria con pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua 32.11 gr prot - 19.95 gr lip 36.31 gr HC - 443.23 Kcal	**15** - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt . y agua 29.55 gr prot - 19.97 gr lip 47.68 gr HC - 476.30 Kcal	**16** - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Redondo de ternera - Yogurt . y agua 32.33 gr prot - 16.77 gr lip 44.21 gr HC - 450.35 Kcal
19 - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Rosada frita - Yogurt . y agua 40.09 gr prot - 19.80 gr lip 76.28 gr HC - 621.57 Kcal	**20** - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Tortilla calabacin - Yogurt . y agua 30.86 gr prot - 16.47 gr lip 79.32 gr HC - 567.00 Kcal	**21** - Triturado de patata, calabacin, calabaza,puerro, zanahoria con pollo - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Yogurt . y agua 31.86 gr prot - 29.12 gr lip 40.31 gr HC - 543.85 Kcal	**22** - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Fritura de cazón - Yogurt . y agua 34.14 gr prot - 21.29 gr lip 54.86 gr HC - 532.55 Kcal	**23** - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Yogurt . y agua 28.87 gr prot - 16.86 gr lip 44.42 gr HC - 439.05 Kcal
26	**27**	**28**	**29**	**30**

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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