



Viernes

3

- Arroz guisado con zanahoria, calabaza y pollo
- Varitas de merluza
- Judías verdes al horno
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

15.99 gr prot - 19.17 gr lip
91.65 gr HC - 591.89 Kcal



10

- Potaje de garbanzos con acelgas
- Pinchitos de pollo al horno sin especias picantes
- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

27.14 gr prot - 25.23 gr lip
67.25 gr HC - 598.66 Kcal



1

- Lentejas guisadas con patatas y zanahorias pasadas
- Varitas de merluza
- Queso fresco
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

22.79 gr prot - 16.94 gr lip
88.10 gr HC - 583.95 Kcal



2

- Crema de zanahorias con picatostes
- Merluza a la vizcaina con tomate, cebolla y pimiento
- Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

21.07 gr prot - 16.57 gr lip
83.39 gr HC - 552.36 Kcal



3

- Arroz guisado con pollo
- Jamón cocido y queso
- Tomate aliñado con brotes de soja
- Fruta
- **Pan ecológico**, y agua

33.07 gr prot - 26.82 gr lip
94.96 gr HC - 738.20 Kcal



bar

- Puchero de garbanzos con calabaza y fideos
- Merluza al horno
- Salteado de habitas con guisantes, ajo, zanahoria y pimenton
- Yogurt
- **Pan ecológico**, y agua

35.83 gr prot - 19.86 gr lip
82.74 gr HC - 646.50 Kcal



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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

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