

# Menú Mayo 2022

## Residencias Almuerzo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con picatostes</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.77%, G: 35.03%, HC: 47.20%, Az: 18.12gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.88gr, 496.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 20.91%, G: 31.54%, HC: 47.55%, Az: 22.16gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.54gr, 513.28 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.90%, G: 28.94%, HC: 56.16%, Az: 18.79gr Sal: 0.69gr, AGS: 1.95gr, 449.96 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con magro de cerdo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.37%, G: 31.84%, HC: 54.79%, Az: 20.22gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.20gr, 602.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con picatostes</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Natillas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.66%, G: 30.09%, HC: 58.25%, Az: 17.27gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.01gr, 604.95 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 33.22%, HC: 48.22%, Az: 18.74gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.38gr, 466.77 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emblanco de merluza con arroz</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa v.1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.56%, G: 29.58%, HC: 51.85%, Az: 23.98gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.33gr, 695.07 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín con picatostes</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.75%, G: 44.12%, HC: 39.13%, Az: 19.46gr Sal: 3.09gr, AGS: 3.50gr, 527.09 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas con pollo y verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 20.86%, G: 29.47%, HC: 49.67%, Az: 28.45gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.58gr, 498.21 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Flan sabor vainilla</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.26%, G: 36.21%, HC: 49.53%, Az: 20.79gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.13gr, 573.74 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con picatostes</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.72%, G: 41.59%, HC: 43.70%, Az: 18.33gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.22gr, 414.06 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Ensaladilla rusa</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 47.05%, HC: 39.64%, Az: 21.10gr Sal: 3.76gr, AGS: 6.72gr, 740.83 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Pollo al ajillo</li> <li>- Gazpacho</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.17%, G: 38.63%, HC: 46.20%, Az: 19.85gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.36gr, 556.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Salchichas al vino con cebolla</li> <li>- Menestra de patatas, champiñones, zanahoria y guisantes</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.11%, G: 33.76%, HC: 54.14%, Az: 24.66gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.06gr, 579.39 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Natillas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.79%, G: 30.30%, HC: 55.91%, Az: 5.69gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.14gr, 675.51 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.23%, G: 29.74%, HC: 52.03%, Az: 17.70gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.35gr, 538.45 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla con picatostes</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.56%, G: 42.39%, HC: 46.04%, Az: 25.58gr Sal: 2.00gr, AGS: 4.92gr, 519.27 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con alcachofas</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.68%, G: 30.76%, HC: 53.55%, Az: 19.97gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.91gr, 461.42 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Lasaña de carne</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.09%, G: 35.69%, HC: 51.22%, Az: 27.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 4.64gr, 437.41 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Arroz con leche</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.79%, G: 29.65%, HC: 52.57%, Az: 25.68gr Sal: 1.23gr, AGS: 5.18gr, 542.95 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v.2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.94%, G: 29.40%, HC: 53.66%, Az: 28.69gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.14gr, 488.73 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria con picatostes</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.60%, G: 41.22%, HC: 42.18%, Az: 24.19gr Sal: 3.57gr, AGS: 8.12gr, 520.41 Kcal</p>			

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

Elaborado por:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

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