

# Menú Septiembre 09

El Cantaro  
catering



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

10

Arroz caldoso con  
pescado

Rape con ensalada

Helado  
Pan blanco

11

Potaje de judías  
vegetal

Jamoncitos de pollo  
con patatas fritas  
Melón  
Pan integral

14

Crema de calabacín  
Bonito con tomate  
con arroz hervido

Pera  
Pan blanco

15

Emblanco de  
pescado  
Carne mechada con  
ensalada

Plátano  
Pan integral

16

Lentejas

Tortilla de patatas  
con ensalada de  
tomate  
Yogurt desnatado  
Pan blanco

17

Macarrones con  
tomate, atún y queso  
Embutido con  
ensalada

Manzana  
Pan integral

18

Sopa de verduras

Pizza

Melón  
Pan blanco

21

Crema de calabaza  
Rabas de calamar  
con guisantes y  
zanahorias  
Plátano  
Pan integral

22

Puchero  
Cinta de lomo  
adobada con  
verduras rehogadas  
Pera  
Pan blanco

23

Espaguetis con  
tomate y queso

Embutido con  
ensalada  
Yogurt desnatado  
Pan integral

24

Sopa de marisco  
Tortilla francesa con  
ensalada de tomate

Melón  
Pan blanco

25

Sopa de estrellas

Pescado al horno  
con ensalada

Manzana  
Pan blanco

28

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de  
ternera con patatas  
cocidas  
Pera  
Pan blanco

29

Arroz caldoso con  
pollo  
Pescado frito con  
ensalada

Plátano  
Pan integral

30

Potaje de garbanzos  
Tortilla de jamón  
cocido con ensalada  
de tomate  
Yogurt desnatado  
Pan blanco