

# Menú Octubre 10

El Cantaro  
catering



Lunes      Martes      Miércoles      Jueves      Viernes

27  
CREMA DE CALABAZA  
CON JUDÍAS BLANCAS  
ESTOFADO DE PAVO  
CON JUDÍAS VERDES  
Y ZANAHORIAS  
PLÁTANO  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID-706,02 KCAL

28  
ARROZ CON PISTO  
TORTILLA DE  
CALABACÍN CON  
ENSALADA DE  
TOMATE  
MANZANA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
11%PROT-31%LÍP-  
58%HID-689,61 KCAL

29  
POTAJE DE  
GARBANZOS  
ROSADA AL HORNO  
CON ENSALADA CON  
MAÍZ, ZANAHORIA Y  
PEPINO  
MELÓN  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-55%HID-  
685,76 KCAL

30  
SOPA DE VERDURAS  
FILETE FOGONERO  
AL HORNO CON  
COLIFLOR  
REBOZADA  
YOGURT  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID-700,20 KCAL

1  
ENSALADA CON MAÍZ,  
ZANAHORIA, PEPINO Y  
ACEITUNAS  
ESPIRALES CON  
CHAMPIÑONES, TOMATE  
Y QUESO  
PERA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID  
706,72 KCAL

4  
CREMA DE  
CALABACÍN  
GALLO AL HORNO  
CON PATATAS  
COCIDAS  
MANZANA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID  
706,72 KCAL

5  
LENTEJAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
PLÁTANO  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
12%PROT-33%LÍP-  
55%HID  
700,28 KCAL

6  
CAZUELA DE  
PATATAS CON  
ALMENDRAS  
ESTOFADO DE  
TERNERA CON JUDÍAS  
VERDES Y ZANAHORIAS  
SANDIA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID-696,88 KCAL

7  
ENSALADA CON  
MAÍZ, ZANAHORIAS,  
PEPINO Y ACEITUNAS  
MACARRONES CON  
ATÚN, TOMATE Y  
QUESO  
YOGURT  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
13%PROT-30%LÍP-  
57%HID-699,75 KCAL

8  
PUCHERO CON  
ARROZ  
CAZÓN FRITO CON  
ENSALADA DE  
TOMATE  
PERA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
14%PROT-31%LÍP-  
55%HID  
704,55 KCAL

11  
CREMA DE PESCADO  
CON GAMBAS  
MERLUZA CON  
ENSALADA CON MAÍZ,  
ZANAHORIA Y PEPINO  
MELÓN  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID  
703,40 KCAL

12

13  
SOPA DE VERDURAS  
CON PICATOSTES  
BONITO CON TOMATE  
MANZANA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID  
682,58 KCAL

14  
ENSALADA CON  
MAÍZ, ZANAHORIAS,  
PEPINO Y ACEITUNAS  
PAELLA CON MAGRO  
PLÁTANO  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
12%PROT-32%LÍP-  
56%HID  
708,99 KCAL

15  
POTAJE DE JUDÍAS  
TORTILLA DE  
CHAMPIÑONES CON  
ENSALADA DE  
TOMATE  
PERA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
12%PROT-33%LÍP-  
55%HID  
695,42 KCAL

18  
CREMA DE  
GARBANZOS CON  
VERDURAS  
FILETE DE FLETÁN  
CON HABITAS BABY  
REHOGADAS  
PLÁTANO  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-31%LÍP-  
54%HID-681,47 KCAL

19  
ENSALADA CON  
MAÍZ, ZANAHORIAS,  
PEPINO Y ACEITUNAS  
ESPAGUETIS CON  
CALABACÍN TOMATE  
Y QUESO  
YOGURT  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
14%PROT-31%LÍP-  
56%HID-700,60 KCAL

20  
SOPA DE RAPE,  
GAMBAS Y  
ALMENDRAS  
RABAS CALAMAR  
FRITAS CON  
ENSALADA CON  
TOMATE/MANZANA  
PAN ECOLOGICO/AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID  
682,68 KCAL

21  
SOPA CON CABELLO  
DE ÁNGEL  
PINCHITOS DE POLLO  
CON ENSALADA CON  
MAÍZ, ZANAHORIA Y  
PEPINO  
PERA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
13%PROT-32%LÍP-  
55%HID-687,08 KCAL

22  
ARROZ CON TOMATE  
GUISANTES CON  
HUEVO Y TROCITOS  
DE SALCHICHAS  
MANDARINAS  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
12%PROT-34%LÍP-  
54%HID  
620,65 KCAL

25  
CREMA DE PUERROS  
ROSADA AL HORNO  
CON PATATAS  
PANADERAS  
MANZANA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
14%PROT-32%LÍP-  
54%HID  
705,02 KCAL

26  
POTAJE DE  
GARBANZOS  
TORTILLA DE  
PATATAS CON  
ENSALADA DE TOMATE  
PERA  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
13%PROT-33%LÍP-  
55%HID  
676,25 KCAL

27  
ARROZ TRES  
DELICIAS  
CONTRAMUSLO DE  
POLLO AL HORNO  
CON ZANAHORIAS BABY  
COCIDAS  
PLÁTANO  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-29%LÍP-56%HID  
700,32 KCAL

28  
ESPIRALES CON  
TOMATE Y QUESO  
PERCA AL HORNO CON  
ENSALADA CON MAÍZ,  
ZANAHORIA Y PEPINO  
ZUMO DE NARANJA  
ECOLÓGICO NATURAL  
REFRIGERADO  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID  
694,46 KCAL

29  
LENTEJAS  
SALTEADO DE  
VERDURAS CON  
HUEVO  
YOGURT  
PAN ECOLOGICO  
AGUA  
15%PROT-30%LÍP-  
55%HID  
706,68 KCAL