

# Menú Mayo 11

El Cantaro  
catering



Lunes      Martes      Miércoles      Jueves      Viernes

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p></p>                                                                                                                                                                                                  | <p>3</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas<br/>Espirales con ternera, tomate y queso<br/>Yogurt<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>23,94 gr prot-24,06 gr líp-<br/>92,34 gr HC-647,47 Kcal</p>     | <p>4</p> <p>Crema de zanahorias<br/>Gallo con patatas al horno<br/>Manzana<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>21,65 gr prot-22,44 gr líp-<br/>84,05 gr HC-613,61 Kcal</p>                                                  | <p>5</p> <p>Puchero<br/>Tortilla francesa con ensalada de tomate<br/>Plátano<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,17 gr prot-19,87 gr líp-<br/>86,40 gr HC-621,15 Kcal</p>                                                      | <p>6</p> <p>Arroz con pisto de verduras<br/>Abadejo frito con ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br/>Fresas<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>22,85 gr prot-26,69 gr líp-<br/>84,34 gr HC-626,98 Kcal</p>             |
| <p>9</p> <p>Crema de calabacín y puerros con picatostes<br/>Filete de mustela con patatas al horno<br/>Plátano<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>19,92 gr prot-24,74 gr líp-<br/>85,81 gr HC-636,84 Kcal</p> | <p>10</p> <p>Cazuela de arroz con patatas, almendras y pollo<br/>Tortilla de calabacín y patata con ensalada de tomate<br/>Pera<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>21,71 gr prot-23,34 gr líp-<br/>92,99 gr HC-654,04 Kcal</p>        | <p>11</p> <p>Lentejas<br/>Pavo al ajillo con patatas<br/>Fresas con <b>zumo de naranja ecológico</b><br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,31 gr prot-23,45 gr líp-<br/>90,89 gr HC-661,73 Kcal</p>                        | <p>12</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas<br/>Macarrones con atún, tomate y queso<br/>Yogurt<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>24,79 gr prot-23,91 gr líp-<br/>96,04 gr HC-669,75 Kcal</p> | <p>13</p> <p>Potaje de garbanzos vegetal con acelgas<br/>Cazón frito con ensalada de tomate<br/>Manzana<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,71 gr prot-25,95 gr líp-<br/>80,55 gr HC-643,20 Kcal</p>                             |
| <p>16</p> <p>Crema de calabaza, zanahorias y tomate con queso<br/>Bonito con tomate<br/>Plátano<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>25,52 gr prot-22,00 gr líp-<br/>93,01 gr HC-645,82 Kcal</p>                | <p>17</p> <p>Emblanco<br/>Pollo empanado con ensalada de tomate<br/>Melón<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,89 gr prot-25,94 gr líp-<br/>81,52 gr HC-656,32 Kcal</p>                                                              | <p>18</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja<br/>Espaguetis con tomate y queso<br/>Yogurt<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>22,23 gr prot-20,45 gr líp-<br/>96,88 gr HC-649,12 Kcal</p>          | <p>19</p> <p>Arroz con verduras y magro<br/>Rosada con patatas al horno<br/>Pera<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>21,27 gr prot-19,91 gr líp-<br/>92,29 gr HC-612,38 Kcal</p>                                                  | <p>20</p> <p>Judías blancas con chorizo<br/>Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br/>Manzana<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>25,34 gr prot-26,57 gr líp-<br/>82,47 gr HC-640,49 Kcal</p>     |
| <p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes<br/>Merluza con patatas al horno<br/>Pera<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>21,52 gr prot-22,78 gr líp-<br/>84,78 gr HC-614,23 Kcal</p>                         | <p>24</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas<br/>Coditos con tomate, champiñones y queso<br/>Yogurt<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>21,58 gr prot-21,66 gr líp-<br/>104,34 gr HC-667,75 Kcal</p> | <p>25</p> <p>Crema de pescado con judías blancas<br/>Tortilla francesa con ensalada de tomate<br/>Manzana<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,34 gr prot-25,49 gr líp-<br/>82,51 gr HC-652,25 Kcal</p>                   | <p>26</p> <p>Arroz con pisto de verduras<br/>Hamburguesas de pollo con zanahorias baby cocidas<br/>Melón<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>21,16 gr prot-25,15 gr líp-<br/>91,91 gr HC-653,75 Kcal</p>                          | <p>27</p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Gallo al horno con ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br/>Pera<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,27 gr prot-26,33 gr líp-<br/>81,24 gr HC-637,88 Kcal</p>                     |
| <p>30</p> <p>Crema de calabacín con quesitos<br/>Magro con tomate con arroz cocido<br/>Manzana<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,06 gr prot-22,04 gr líp-<br/>93,40 gr HC-666,00 Kcal</p>                 | <p>31</p> <p>Lentejas<br/>Abadejo con patatas al horno<br/>Plátano<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>23,04 gr prot-24,74 gr líp-<br/>98,13 gr HC-683,32 Kcal</p>                                                                     | <p>1</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas<br/>Macarrones con tomate y queso<br/>Yogurt<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>22,80 gr prot-19,55 gr líp-<br/>102,05 gr HC-641,42 Kcal</p> | <p>2</p> <p>Puchero<br/>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de tomate<br/>Melón<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>26,83 gr prot-21,26 gr líp-<br/>81,99 gr HC-619,85 Kcal</p>                                            | <p>3</p> <p>Cazuela de arroz con verduras y chorizo<br/>Rosada al horno con ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br/>Pera<br/><b>Pan ecológico</b> y agua</p> <p>23,30 gr prot-25,52 gr líp-<br/>87,73 gr HC-642,25 Kcal</p> |