

Menú Junio 11

El Cantaro
catering

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

30
Crema de calabacín con quesitos
Magro con tomate con arroz cocido
Manzana
Pan ecológico y agua

26,06 gr prot-22,04 gr líp-
93,40 gr HC-666,00 Kcal

31
Lentejas
Abadejo con patatas al horno
Plátano
Pan ecológico y agua

23,04 gr prot-24,74 gr líp-
98,13 gr HC-683,32 Kcal

1
Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Macarrones con tomate y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

22,80 gr prot-19,55 gr líp-
102,05 gr HC-641,42 Kcal

2
Puchero
Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de tomate
Melón
Pan ecológico y agua

26,83 gr prot-21,26 gr líp-
81,99 gr HC-619,85 Kcal

3
Cazuela de arroz con verduras y chorizo
Rosada al horno con ensalada con lechuga, zanahoria y maíz
Pera
Pan ecológico y agua

23,30 gr prot-25,52 gr líp-
87,73 gr HC-642,25 Kcal

6
Puré de lentejas
Jamoncitos de pollo asado con arroz cocido
Manzana
Pan ecológico y agua

26,77 gr prot-25,96 gr líp-
87,26 gr HC-664,88 Kcal

7
Ensalada variada
Espirales con champiñones, tomate y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

21,58 gr prot-21,66 gr líp-
104,34 gr HC-667,75 Kcal

8
Emblanco
Tortilla de calabacín y patata con ensalada de tomate
Melón
Pan ecológico y agua

22,93 gr prot-25,54 gr líp-
83,53 gr HC-627,10 Kcal

9
Arroz con tomate
Gallo al horno con espinacas salteadas
Pera
Pan ecológico y agua

22,82 gr prot-25,58 gr líp-
85,26 gr HC-645,48 Kcal

10
Potaje de garbanzos vegetal con acelgas
Calamares fritos con ensalada
Manzana
Pan ecológico y agua

26,75 gr prot-26,39 gr líp-
93,73 gr HC-687,80 Kcal

13
Sopa de verduras con picatostes
Carne mechada con patatas al horno
Sandía
Pan ecológico y agua

23,90 gr prot-25,17 gr líp-
86,27 gr HC-641,57 Kcal

14
Lentejas
Merluza al horno con ensalada de tomate
Plátano
Pan ecológico y agua

21,73 gr prot-23,91 gr líp-
87,33 gr HC-625,03 Kcal

15
Ensalada variada
Lacitos con calabacín, tomate y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

21,05 gr prot-22,21 gr líp-
90,56 gr HC-613,77 Kcal

16
Potaje de judías vegetal
Tortilla francesa con ensalada con bocas de mar y gambas
Manzana
Pan ecológico y agua

23,84 gr prot-25,36 gr líp-
81,24 gr HC-618,06 Kcal

17
Cazuela de arroz con patatas, almendras y pollo
Abadejo frito con ensalada
Pera
Pan ecológico y agua

24,21 gr prot-23,33 gr líp-
86,64 gr HC-628,12 Kcal

20
Crema de calabacín con quesitos
Bonito con tomate
Plátano
Pan ecológico y agua

24,26 gr prot-21,66 gr líp-
89,35 gr HC-628,44 Kcal

21
Puchero
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Manzana
Pan ecológico y agua

26,42 gr prot-20,39 gr líp-
84,47 gr HC-618,53 Kcal

22
Ensalada variada
Coditos con ternera, tomate y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

26,72 gr prot-24,30 gr líp-
92,71 gr HC-661,87 Kcal

23
Arroz con jamón y alcachofas
Rosada frita con ensalada
Pera
Pan ecológico y agua

25,19 gr prot-23,78 gr líp-
93,51 gr HC-666,26 Kcal

24
Judías blancas con chorizo
Pizza
Melón
Pan ecológico y agua
Polo de limón

26,68 gr prot-21,40 gr líp-
102,64 gr HC-691,05 Kcal

27

28

29

30

1