

Menú

Octubre 11

Menú Basal

El Cantaro
catering



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Judías blancas con chorizo
Tortilla de espinacas con
zanahorias baby cocidas
Melón

Pan ecológico y agua

24,68 gr prot-26,34 gr líp-
87,08 gr HC-668,34 Kcal

4

Emblanco
Magro en salsa de tomate
natural con ensalada de
lechuga, zanahoria, maíz
y pepino
Manzana

Pan ecológico y agua

21,75 gr prot-25,09 gr líp-
94,67 gr HC-653,65 Kcal

5

Lentejas
Rosada al horno con
patatas y zanahorias
hervidas
Yogurt

Pan ecológico y agua

26,88 gr prot-25,09 gr líp-
94,54 gr HC-689,78 Kcal

6

Ensalada con lechuga,
maíz, zanahoria, pepino,
cebolla y aceitunas
Merluza frita con arroz
con tomate
Pera

Pan ecológico y agua

20,91 gr prot-25,79 gr líp-
102,06 gr HC-688,92 Kcal

7

Cazuela de fideos
Jamoncitos de pollo al
horno con ensalada de
tomate
Plátano

Pan ecológico y agua

24,83 gr prot-24,77 gr líp-
94,12 gr HC-688,27 Kcal

10

Sopa de verduras con
picatostes
Carne de cerdo mechada
con zanahorias
Patatas al horno
Manzana

Pan ecológico y agua

24,31 gr prot-27,23 gr líp-
97,23 gr HC-703,83 Kcal

11

Ensalada de tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Coditos con tomate y atún
Melón

Pan ecológico y agua

25,70 gr prot-24,30 gr líp-
87,14 gr HC-637,25 Kcal

12

13

Potaje de garbanzos
vegetal
Tortilla francesa con
calabacín salteado
Plátano

Pan ecológico y agua

23,51 gr prot-24,60 gr líp-
84,50 gr HC-632,60 Kcal

14

Arroz con alcachofas y
jamón
Cazón frito con ensalada
de tomate
Pera

Pan ecológico y agua

22,68 gr prot-24,72 gr líp-
96,77 gr HC-689,76 Kcal

17

Crema de tomate con
queso
Gallo al horno con
ensalada con lechuga,
zanahoria y maíz
Mandarinas

Pan ecológico y agua

25,39 gr prot-24,23 gr líp-
86,20 gr HC-653,00 Kcal

18

Lentejas con arroz
Tortilla de patatas con
ensalada de tomate
Manzana

Pan ecológico y agua

20,09 gr prot- 26,56 gr líp-
94,82 gr HC-672,58 Kcal

19

Ensalada con lechuga,
maíz, zanahoria, pepino,
cebolla y aceitunas
Espirales con ternera y
queso
Yogurt

Pan ecológico y agua

26,35 gr prot-22,61 gr líp-
99,48 gr HC-658,35 Kcal

20

Potaje de judías vegetal
Escalope de pollo asado
con patatas y zanahorias
hervidas
Pera

Pan ecológico y agua

26,56 gr prot-24,58 gr líp-
86,21 gr HC-658,41 Kcal

21

Cazuela de arroz con
patatas
Rosada al horno con
lechuga, maíz, zanahoria y
pepino
Plátano

Pan ecológico y agua

22,52 gr prot-24,95 gr líp-
101,57 gr HC-683,57 Kcal

24

Puchero
Merluza al horno con
ensalada con lechuga,
maíz, zanahoria y pepino
Manzana

Pan ecológico y agua

25,77 gr prot-22,63 gr líp-
88,23 gr HC-629,00 Kcal

25

Arroz caldoso con
verduras
Pavo con patatas al horno
Pera

Pan ecológico y agua

21,79 gr prot-22,23 gr líp-
93,78 gr HC-653,59 Kcal

26

Crema de calabacín con
queso
Pizza
Yogurt

Pan ecológico y agua

25,24 gr prot-21,80 gr líp-
101,82 gr HC-698,40 Kcal

27

Cazuela de fideos
Tortilla francesa con
ensalada de tomate
Mandarinas

Pan ecológico y agua

22,16 gr prot-25,10 gr líp-
93,72 gr HC-662,77 Kcal

28

Ensalada de judías verdes
con huevo duro
Gallo frito con arroz con
tomate
Plátano

Pan ecológico y agua

22,08 gr prot-23,59 gr líp-
103,57 gr HC-696,32 Kcal

31

Crema de puerros
Bonito al horno con tomate
guisado con cus cus
Pera

Pan ecológico y agua

24,29 gr prot-22,13 gr líp-
99,06 gr HC-635,02 Kcal

1

2

Patatas guisadas con
chorizo
Tortilla de calabacín con
ensalada de tomate
Manzana

Pan ecológico y agua

22,74 gr prot-25,67 gr líp-
88,86 gr HC-647,80 Kcal

3

Potaje de garbanzos
vegetal
Gallo al horno con
zanahorias baby cocidas
Plátano

Pan ecológico y agua

26,53 gr prot-26,18 gr líp-
84,37 gr HC-659,03 Kcal

4

Macarrones con tomate
Hamburguesa de ternera
al horno con ensalada de
lechuga, zanahoria, maíz y
pepino
Mandarinas

Pan ecológico y agua

21,21 gr prot-27,34 gr líp-
96,80 gr HC-687,52 Kcal