Menú Diciembre 2011
Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de calabaza con picatostes - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.09 gr prot - 22.59 gr lip 93.46 gr HC - 672.19 Kcal	**29** - Sopa de estrellitas - Magro en salsa de tomate natural - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.49 gr prot - 20.25 gr lip 102.25 gr HC - 646.55 Kcal	**30** - Judías blancas con chorizo - Tortilla francesa - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.02 gr prot - 21.93 gr lip 85.20 gr HC - 622.20 Kcal	**1** - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Pinchitos de pollo al horno - Arroz con tomate de acompañamiento - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 26.60 gr prot - 25.57 gr lip 91.81 gr HC - 673.52 Kcal	**2** - Potaje de garbanzos vegetal - Pizza - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.13 gr prot - 20.33 gr lip 106.07 gr HC - 684.70 Kcal
5 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Coditos con tomate y bacón - Fruta - **Pan ecológico** y agua 16.39 gr prot - 24.74 gr lip 87.14 gr HC - 603.55 Kcal	**6**	**7** - Sopa de verduras con picatostes al horno - Escalope de pollo asado - Zanahoria hervida - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.52 gr prot - 21.68 gr lip 85.38 gr HC - 615.39 Kcal	**8**	**9** - Lentejas - Tortilla de queso - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.17 gr prot - 26.72 gr lip 97.80 gr HC - 701.30 Kcal
12 - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Magro con tomate - Guarnición de patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.60 gr prot - 19.79 gr lip 87.39 gr HC - 607.72 Kcal	**13** - Judías blancas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.23 gr prot - 22.23 gr lip 91.10 gr HC - 642.35 Kcal	**14** - Ensalada con lechuga,tomate,aceitunas y brotes de soja - Guisado de arroz con pollo - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 23.89 gr prot - 22.93 gr lip 102.79 gr HC - 709.45 Kcal	**15** - Sopa de estrellitas - Pollo frito - Pisto de verduras con tomate, calabacín y berenjena al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.64 gr prot - 20.26 gr lip 95.20 gr HC - 643.10 Kcal	**16** - Crema de verduras con garbanzos - Tortilla de calabacín y patata - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.99 gr prot - 24.01 gr lip 92.44 gr HC - 667.80 Kcal
19 - Crema de calabaza, zanahorias y tomate con queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Arroz blanco hervido - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.39 gr prot - 26.83 gr lip 91.52 gr HC - 682.35 Kcal	**20** - Puchero - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.66 gr prot - 21.31 gr lip 96.91 gr HC - 674.10 Kcal	**21** - Lacitos con tomate - Porcion quesitos - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 16.99 gr prot - 19.57 gr lip 96.29 gr HC - 600.32 Kcal	**22** - Lentejas con arroz - Rollito de jamon cocido y queso - Espinacas salteadas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 18.04 gr prot - 23.34 gr lip 81.40 gr HC - 596.83 Kcal	**23** - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas fritas deluxe - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 25.22 gr prot - 25.19 gr lip 84.29 gr HC - 648.40 Kcal
26	**27**	**28**	**29**	**30**

Elaborado por:

Cátering El Cántaro. Tlf.: 951 10 27 48
Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.