Menú Marzo 2012
Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	1	2
5 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Espirales con tomate, ternera y queso - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 25.72 gr prot - 22.44 gr lip 97.77 gr HC - 658.45 Kcal	**6** - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 19.06 gr prot - 20.67 gr lip 87.91 gr HC - 600.28 Kcal	**7** - Emblanco - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.30 gr prot - 25.85 gr lip 81.42 gr HC - 624.28 Kcal	**8** - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Gallo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.20 gr prot - 27.74 gr lip 94.88 gr HC - 693.20 Kcal	**9** - Crema de verduras - Pavo al ajillo con patatas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.16 gr prot - 23.36 gr lip 84.60 gr HC - 634.50 Kcal
12 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.92 gr prot - 26.09 gr lip 90.67 gr HC - 671.54 Kcal	**13** - Arroz caldoso con verduras - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 20.52 gr prot - 22.18 gr lip 90.64 gr HC - 609.82 Kcal	**14** - Cazuela de fideos con rape, mejillones y gambas - Porcion quesitos - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.09 gr prot - 22.07 gr lip 87.76 gr HC - 631.73 Kcal	**15** - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de calabacin - Ensalada de tomate - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 24.55 gr prot - 26.22 gr lip 86.33 gr HC - 660.35 Kcal	**16** - Crema de calabacín y puerros - Cazon frito - Arroz hervido con tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.57 gr prot - 21.06 gr lip 102.94 gr HC - 680.50 Kcal
19 - Crema de verduras - Gallo al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.56 gr prot - 22.71 gr lip 91.62 gr HC - 653.47 Kcal	**20** - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Lacitos con tomate y queso - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 24.75 gr prot - 20.32 gr lip 98.14 gr HC - 650.57 Kcal	**21** - Arroz con magro guisado sin guisantes - Tortilla francesa - Pisto de verduras con tomate, calabacín y berenjena al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.32 gr prot - 24.73 gr lip 92.92 gr HC - 638.93 Kcal	**22** - Sopa de verduras con picatostes - Abadejo frito - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.59 gr prot - 25.14 gr lip 88.10 gr HC - 651.66 Kcal	**23** - Emblanco - Escalope de pollo asado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.32 gr prot - 27.08 gr lip 87.12 gr HC - 652.45 Kcal
26 - Crema de calabaza - Hamburguesa de ternera al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 18.76 gr prot - 26.64 gr lip 90.09 gr HC - 663.39 Kcal	**27** - Sopa de verduras - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.95 gr prot - 23.89 gr lip 91.98 gr HC - 624.87 Kcal	**28** - Crema de verduras - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 20.44 gr prot - 21.14 gr lip 89.08 gr HC - 594.85 Kcal	**29** - Arroz con magro guisado sin guisantes - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.07 gr prot - 26.80 gr lip 95.33 gr HC - 681.08 Kcal	**30** - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 20.35 gr prot - 22.04 gr lip 88.73 gr HC - 613.27 Kcal

Elaborado por:

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