Menú Junio 2012
Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Rosada al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 20.95 gr prot - 21.74 gr lip 85.86 gr HC - 609.81 Kcal	**29** - Puchero - Lenguado frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.32 gr prot - 20.30 gr lip 96.01 gr HC - 630.08 Kcal	**30** - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoría, maíz y huevo duro - Cazuela de fideos con rape,mejillones,gambas y guisantes - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 22.78 gr prot - 20.55 gr lip 86.17 gr HC - 595.56 Kcal	**31** - Sopa de verduras con arroz - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.79 gr prot - 25.94 gr lip 100.08 gr HC - 708.31 Kcal	**1** - Estofado de alubias - Tortilla de calabacin - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.11 gr prot - 26.96 gr lip 87.73 gr HC - 669.12 Kcal
4 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 20.28 gr prot - 23.52 gr lip 93.16 gr HC - 647.87 Kcal	**5** - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz guisado con cazon - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.77 gr prot - 21.55 gr lip 98.96 gr HC - 663.15 Kcal	**6** - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de espinacas - Porcion quesitos - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 23.62 gr prot - 23.69 gr lip 81.00 gr HC - 636.49 Kcal	**7** - Puchero con calabaza - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.09 gr prot - 23.78 gr lip 88.44 gr HC - 658.30 Kcal	**8** - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoría, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Fruta - **Pan ecológico** y agua 19.60 gr prot - 21.12 gr lip 87.02 gr HC - 599.43 Kcal
11 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Abadejo frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.08 gr prot - 26.63 gr lip 98.32 gr HC - 661.36 Kcal	**12** - Garbanzos con acelgas - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.31 gr prot - 25.98 gr lip 94.66 gr HC - 689.68 Kcal	**13** - Arroz con salsa de tomate - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 25.84 gr prot - 24.93 gr lip 93.23 gr HC - 670.50 Kcal	**14** - Cazuela de fideos con zanahorias y guisantes - Rape con patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.30 gr prot - 21.44 gr lip 95.18 gr HC - 645.75 Kcal	**15** - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoría, maíz y huevo duro - Potaje de judias con acelgas - Porcion quesitos - Fruta - **Pan ecológico** y agua 20.89 gr prot - 22.19 gr lip 84.86 gr HC - 623.97 Kcal
18 - Lentejas con berenjena y calabacín - Bonito al horno con tomate guisado - Arroz blanco hervido - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.20 gr prot - 24.79 gr lip 98.35 gr HC - 686.55 Kcal	**19** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 25.29 gr prot - 24.28 gr lip 94.29 gr HC - 670.35 Kcal	**20** - Crema de calabacín con picatostes al horno - Gallo al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.81 gr prot - 25.69 gr lip 82.07 gr HC - 636.22 Kcal	**21** - Sopa de judias pintas - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.77 gr prot - 20.14 gr lip 90.40 gr HC - 603.75 Kcal	**22** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Hamburguesa de atun - Patatas fritas deluxe - Fruta - Pan de hamburguesa . y agua 21.56 gr prot - 27.08 gr lip 83.04 gr HC - 634.53 Kcal
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Elaborado por:

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