Menú Mayo 2012
Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 - Crema de verduras con garbanzos - Merluza horno - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.12 gr prot - 21.93 gr lip 83.32 gr HC - 606.15 Kcal	**1**	**2** - Sopa con arroz y zanahorias - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.50 gr prot - 24.46 gr lip 99.19 gr HC - 687.75 Kcal	**3** - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino 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	**4** - Estofado de alubias - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.19 gr prot - 22.45 gr lip 84.83 gr HC - 617.12 Kcal
7 - Puchero con calabaza - Lenguado al horno - Coliflor gratinada con queso al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.35 gr prot - 25.38 gr lip 80.84 gr HC - 638.05 Kcal	**8** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Arroz guisado con pollo - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 23.93 gr prot - 22.44 gr lip 101.35 gr HC - 703.35 Kcal	**9** - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 19.07 gr prot - 22.93 gr lip 90.92 gr HC - 632.34 Kcal	**10** - Lentejas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 19.44 gr prot - 23.26 gr lip 85.40 gr HC - 608.93 Kcal	**11** - Sopa de estrellitas - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.86 gr prot - 20.04 gr lip 88.72 gr HC - 605.82 Kcal
14 - Crema de calabacín con queso - Hamburguesa de ternera simons - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.43 gr prot - 20.31 gr lip 81.69 gr HC - 602.72 Kcal	**15** - Potaje de garbanzos vegetal - Limanda al horno - Zanahoria hervida - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.72 gr prot - 20.03 gr lip 85.49 gr HC - 611.70 Kcal	**16** - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 21.28 gr prot - 19.81 gr lip 93.24 gr HC - 620.55 Kcal	**17** - Crema de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	**18** - Arroz con alcachofas - Boquerones fritos - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.74 gr prot - 26.08 gr lip 89.03 gr HC - 591.70 Kcal
21 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Gallo al horno - Arroz blanco hervido - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.44 gr prot - 23.39 gr lip 91.36 gr HC - 649.11 Kcal	**22** - 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	**23** - Sopa de verduras con picatostes al horno - Tortilla de queso - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 20.62 gr prot - 25.90 gr lip 81.51 gr HC - 631.42 Kcal	**24** - Potaje de judias vegetal - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.52 gr prot - 23.26 gr lip 87.93 gr HC - 619.16 Kcal	**25** - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Escalope de pollo asado - Zanahoria hervida - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.60 gr prot - 23.56 gr lip 89.28 gr HC - 626.25 Kcal
28 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Pinchitos de pollo al horno - Gajos de patata al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.74 gr prot - 23.53 gr lip 86.51 gr HC - 640.74 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

Elaborado por:

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