Menú Mayo 2012
Sin lactosa

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, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 23.56 gr prot - 23.10 gr lip 90.49 gr HC - 649.20 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 al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.57 gr prot - 23.60 gr lip 80.65 gr HC - 609.85 Kcal	**8** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 21.43 gr prot - 21.30 gr lip 99.60 gr HC - 682.00 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 - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.34 gr prot - 24.05 gr lip 92.00 gr HC - 656.35 Kcal
14 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.60 gr prot - 20.62 gr lip 97.27 gr HC - 663.24 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 y zanahoria - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 16.67 gr prot - 19.86 gr lip 90.52 gr HC - 603.00 Kcal	**17** - Crema de guisantes - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.61 gr prot - 26.14 gr lip 84.15 gr HC - 659.00 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 atún y tomate - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 23.56 gr prot - 23.10 gr lip 90.49 gr HC - 649.20 Kcal	**23** - Sopa de verduras con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 18.52 gr prot - 24.62 gr lip 90.16 gr HC - 644.14 Kcal	**24** - Judías blancas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.76 gr prot - 24.93 gr lip 92.74 gr HC - 659.70 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 - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 23.69 gr prot - 22.23 gr lip 83.85 gr HC - 628.08 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.