Menú Octubre 2012
Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Potaje de judias vegetal - Tortilla francesa - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 22.85 gr prot - 20.30 gr lip 83.43 gr HC - 594.01 Kcal	**2** - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz guisado con cazon - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 21.77 gr prot - 21.55 gr lip 98.96 gr HC - 663.15 Kcal	**3** - Crema de calabaza - Rosada al horno - Patatas al horno - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 24.50 gr prot - 21.82 gr lip 89.45 gr HC - 645.06 Kcal	**4** - Sopa con garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 21.69 gr prot - 25.00 gr lip 79.00 gr HC - 615.80 Kcal	**5** - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal
8 - Sopa de verduras con arroz - Rosada al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 21.13 gr prot - 21.80 gr lip 93.50 gr HC - 642.41 Kcal	**9** - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 25.04 gr prot - 27.63 gr lip 92.58 gr HC - 672.90 Kcal	**10** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 20.93 gr prot - 23.63 gr lip 86.02 gr HC - 626.78 Kcal	**11** - Potaje de garbanzos vegetal - Tiras de calamar al horno con patatas, zanahorias y guisantes - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 27.50 gr prot - 21.39 gr lip 94.99 gr HC - 652.75 Kcal	**12**
15 - Potaje de judias vegetal - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 23.65 gr prot - 22.91 gr lip 85.12 gr HC - 628.76 Kcal	**16** - Cazuela de fideos - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria, maiz, aceitunas y esparragos blancos - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 23.81 gr prot - 27.11 gr lip 90.08 gr HC - 666.07 Kcal	**17** - Arroz con salsa de tomate - Tortilla calabacin - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 20.54 gr prot - 26.25 gr lip 96.13 gr HC - 665.45 Kcal	**18** - Crema de puerros con picatostes al horno - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 19.58 gr prot - 24.35 gr lip 90.99 gr HC - 645.49 Kcal	**19** - Sopa con garbanzos, patatas y calabaza - Merluza horno - Picadillo de tomate - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 21.75 gr prot - 21.95 gr lip 80.72 gr HC - 594.75 Kcal
22 - Crema de zanahorias con queso - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 26.33 gr prot - 25.03 gr lip 106.11 gr HC - 701.07 Kcal	**23** - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 23.08 gr prot - 22.42 gr lip 83.16 gr HC - 608.43 Kcal	**24** - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 16.89 gr prot - 23.70 gr lip 85.70 gr HC - 603.30 Kcal	**25** - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 23.14 gr prot - 21.09 gr lip 92.44 gr HC - 636.10 Kcal	**26** - Potaje de garbanzos vegetal - Limanda al horno - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 27.78 gr prot - 25.31 gr lip 89.26 gr HC - 668.00 Kcal
29 - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 25.60 gr prot - 22.95 gr lip 101.50 gr HC - 644.55 Kcal	**30** - Crema de calabacín con picatostes al horno - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 17.53 gr prot - 25.34 gr lip 82.07 gr HC - 615.94 Kcal	**31** - Potaje de judias vegetal - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 24.59 gr prot - 20.80 gr lip 81.80 gr HC - 600.01 Kcal	**1**	**2** - Puré de lentejas - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 21.59 gr prot - 21.65 gr lip 86.41 gr HC - 612.43 Kcal

Elaborado por:

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