Menú Octubre 2012
Sin lactosa + Sin huevo

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 de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 Kcal	**3** - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 24.05 gr prot - 26.18 gr lip 83.19 gr HC - 674.70 Kcal	**4** - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal	**5** - Pasta de arroz con tomate - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 22.67 gr prot - 25.14 gr lip 92.17 gr HC - 661.10 Kcal
8 - Sopa de verduras con arroz - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 23.13 gr prot - 19.73 gr lip 93.53 gr HC - 650.59 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 y aceitunas - Pasta de arroz con calabacín y tomate - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 14.67 gr prot - 22.45 gr lip 89.79 gr HC - 609.95 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 25.89 gr prot - 24.58 gr lip 89.93 gr HC - 669.30 Kcal	**16** - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada acompañamiento c on lechuga maiz, zanahoria y brotes de soja - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 22.01 gr prot - 25.47 gr lip 93.90 gr HC - 663.82 Kcal	**17** - Arroz con salsa de tomate - Calabacín al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 15.44 gr prot - 24.81 gr lip 93.72 gr HC - 634.00 Kcal	**18** - Crema de puerros con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal	**19** - Puchero con calabaza - Pollo a la plancha - Picadillo de tomate - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 25.40 gr prot - 23.05 gr lip 81.08 gr HC - 637.70 Kcal
22 - Crema de zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 24.63 gr prot - 25.81 gr lip 105.18 gr HC - 697.67 Kcal	**23** - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 19.44 gr prot - 23.26 gr lip 85.40 gr HC - 608.93 Kcal	**24** - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 20.50 gr prot - 23.81 gr lip 85.82 gr HC - 636.05 Kcal	**25** - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 20.85 gr prot - 22.84 gr lip 89.44 gr HC - 657.20 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 de verduras con arroz - Cazon frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 24.06 gr prot - 25.82 gr lip 101.23 gr HC - 667.75 Kcal	**30** - Crema de calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal	**31** - Judías blancas guisadas con chorizo - Lenguado al horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 23.58 gr prot - 26.27 gr lip 86.41 gr HC - 661.05 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.