Menú Noviembre 2012
Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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
5 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Tortilla de atún - Zanahoria hervida - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 20.83 gr prot - 22.84 gr lip 82.22 gr HC - 606.89 Kcal	**6** - Lentejas con arroz - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 24.95 gr prot - 22.85 gr lip 90.48 gr HC - 634.03 Kcal	**7** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Coditos con tomate y atún - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 20.98 gr prot - 22.31 gr lip 89.36 gr HC - 617.25 Kcal	**8** - Patatas guisadas con rape - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 24.70 gr prot - 23.36 gr lip 81.90 gr HC - 619.47 Kcal	**9** - Potaje de garbanzos vegetal - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 Kcal
12 - Arroz con salsa de tomate - Lenguado al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta - **Pan ecológico** y agua 17.54 gr prot - 25.16 gr lip 88.74 gr HC - 634.95 Kcal	**13** - Potaje de judias vegetal - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 22.46 gr prot - 24.76 gr lip 90.60 gr HC - 660.21 Kcal	**14** - Crema de calabaza - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 17.89 gr prot - 22.01 gr lip 88.09 gr HC - 610.19 Kcal	**15** - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Cazuela de fideos con guisantes - Palitos de merluza - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 20.92 gr prot - 25.92 gr lip 101.85 gr HC - 656.05 Kcal	**16** - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 21.35 gr prot - 22.89 gr lip 81.02 gr HC - 592.40 Kcal
19 - Crema de calabacín - Bonito al horno guisado con tomate, pimiento, cebolla, patata, calabacín y berenjena - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 22.35 gr prot - 26.34 gr lip 82.27 gr HC - 635.87 Kcal	**20** - Potaje de judías pintas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 26.05 gr prot - 20.29 gr lip 83.80 gr HC - 598.71 Kcal	**21** - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Espirales con tomate - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 18.09 gr prot - 20.93 gr lip 90.96 gr HC - 609.35 Kcal	**22** - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de atún - Patatas al horno - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 22.76 gr prot - 24.36 gr lip 85.27 gr HC - 631.92 Kcal	**23** - Arroz hervido con tortilla,guisantes y gambas - Limanda frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 26.50 gr prot - 24.12 gr lip 104.01 gr HC - 709.09 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Rape al horno - Patatas al horno - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 22.90 gr prot - 23.88 gr lip 86.80 gr HC - 642.37 Kcal	**27** - Sopa de verduras con picatostes al horno - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 20.02 gr prot - 22.90 gr lip 85.89 gr HC - 619.74 Kcal	**28** - Arroz con salsa de tomate - Tortilla de calabacin - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 18.47 gr prot - 27.62 gr lip 92.02 gr HC - 660.85 Kcal	**29** - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Picadillo de tomate - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 26.34 gr prot - 23.66 gr lip 92.23 gr HC - 677.90 Kcal	**30** - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoría, maíz y huevo duro - Potaje de judias con acelgas - Porcion quesitos - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 20.89 gr prot - 22.19 gr lip 84.86 gr HC - 623.97 Kcal

Elaborado por:

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