Menú Noviembre 2012
Sin legumbres

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 - 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** - Patatas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:melón - **Pan ecológico** y agua 23.19 gr prot - 22.95 gr lip 82.80 gr HC - 602.40 Kcal	**1**	**2** - Crema de verduras - Merluza horno - Coliflor rebozada - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 19.27 gr prot - 26.65 gr lip 81.75 gr HC - 632.35 Kcal
5 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 22.27 gr prot - 23.08 gr lip 85.91 gr HC - 623.54 Kcal	**6** - Sopa de verduras con arroz - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 23.30 gr prot - 21.87 gr lip 91.00 gr HC - 626.40 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 pollo - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 22.87 gr prot - 25.16 gr lip 82.83 gr HC - 624.08 Kcal	**9** - Sopa de verduras - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 22.63 gr prot - 20.30 gr lip 88.83 gr HC - 612.03 Kcal
12 - Arroz con salsa de tomate - Lenguado al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 15.80 gr prot - 25.08 gr lip 87.33 gr HC - 619.95 Kcal	**13** - Patatas guisadas con chorizo - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 21.06 gr prot - 26.91 gr lip 91.60 gr HC - 662.60 Kcal	**14** - Crema de calabaza - Hamburguesa de ternera al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 18.76 gr prot - 26.64 gr lip 90.09 gr HC - 663.39 Kcal	**15** - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Cazuela de fideos sin guisantes - Palitos de merluza - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 20.02 gr prot - 25.86 gr lip 100.50 gr HC - 645.25 Kcal	**16** - Sopa de pollo con pasta - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 26.89 gr prot - 23.51 gr lip 88.50 gr HC - 651.70 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** - Sopa de pescado con rape,gambas y almendras - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 25.83 gr prot - 24.08 gr lip 82.47 gr HC - 602.02 Kcal	**21** - Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas - Espirales con tomate, ternera y queso - Yogurt - **Pan ecológico** y agua 25.11 gr prot - 23.48 gr lip 93.74 gr HC - 661.30 Kcal	**22** - Crema de verduras - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 22.89 gr prot - 22.22 gr lip 89.71 gr HC - 654.24 Kcal	**23** - Arroz hervido con tortilla, maiz y zanahoria - Limanda frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - **Pan ecológico** y agua 24.63 gr prot - 23.93 gr lip 98.20 gr HC - 676.99 Kcal
26 - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:manzana - **Pan ecológico** y agua 21.77 gr prot - 23.01 gr lip 81.07 gr HC - 611.50 Kcal	**27** - Sopa de verduras con picatostes al horno - Merluza horno - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta:pera - **Pan ecológico** y agua 18.08 gr prot - 22.72 gr lip 81.70 gr HC - 592.39 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 - Cazuela de arroz con magro sin guisantes - Porcion quesitos - Fruta:naranja - **Pan ecológico** y agua 20.01 gr prot - 21.44 gr lip 93.39 gr HC - 629.40 Kcal

Elaborado por:

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