Menú Junio 2013
Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Crema de zanahoría, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Judias verdes al horno - Fruta:manzana **- Pan ecológico** y agua 22.63 gr prot - 26.02 gr lip 85.31 gr HC - 649.74 Kcal	**4** - Lentejas con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano **- Pan ecológico** y agua 20.56 gr prot - 23.95 gr lip 90.03 gr HC - 619.88 Kcal	**5** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten - Yogurt **- Pan ecológico** y agua 20.82 gr prot - 23.55 gr lip 104.24 gr HC - 694.93 Kcal	**6** - Patatas guisadas con pollo - Limanda frita - Ensalada de tomate - Fruta:pera **- Pan ecológico** y agua 24.74 gr prot - 21.98 gr lip 89.61 gr HC - 631.89 Kcal	**7** - Potaje de garbanzos y zanahorias - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta:sandía **- Pan ecológico** y agua 26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 Kcal
10 - Coditos con tomate frito - Lenguado al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:melón **- Pan ecológico** y agua 20.54 gr prot - 25.64 gr lip 92.05 gr HC - 669.30 Kcal	**11** - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta:manzana **- Pan ecológico** y agua 24.39 gr prot - 24.59 gr lip 86.69 gr HC - 649.00 Kcal	**12** - 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	**13** - Arroz hervido con guisantes, magro de cerdo y gambas - Filete de cerdo en salsa - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Yogurt **- Pan ecológico** y agua 19.06 gr prot - 21.17 gr lip 91.30 gr HC - 627.39 Kcal	**14** - Puchero con calabaza y arroz - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Fruta:sandía **- Pan ecológico** y agua 23.75 gr prot - 20.31 gr lip 96.91 gr HC - 631.50 Kcal
17 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta:manzana **- Pan ecológico** y agua 24.38 gr prot - 26.79 gr lip 87.82 gr HC - 664.76 Kcal	**18** - Potaje de judías pintas - Filetes de cerdo con salsa de cebolla - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan ecológico** y agua 25.98 gr prot - 20.78 gr lip 83.83 gr HC - 605.74 Kcal	**19** - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:melón **- Pan ecológico** y agua 21.15 gr prot - 19.66 gr lip 89.68 gr HC - 602.50 Kcal	**20** - Lentejas con chorizo - Limanda frita - Ensalada de tomate - Fruta:pera **- Pan ecológico** y agua 26.30 gr prot - 25.15 gr lip 83.09 gr HC - 655.14 Kcal	**21** - Crema de puerros con picatostes al horno - Pizza - Lácteo **- Pan ecológico** y agua 23.08 gr prot - 22.58 gr lip 93.71 gr HC - 652.90 Kcal
24	**25**	**26**	**27**	**28**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

Elaborado por:

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