# Menú Junio 2013
# Sin cerdo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **3**<br>- Crema de zanahoría, calabaza y calabacín con picatostes al horno<br>- Limanda al horno<br>- Judias verdes al horno<br>- Fruta:manzana<br>- **Pan ecológico** y agua<br>22.97 gr prot - 21.62 gr lip<br>82.35 gr HC - 609.49 Kcal | **4**<br>- Lentejas con arroz<br>- Merluza horno<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Fruta: plátano<br>- **Pan ecológico** y agua<br>20.56 gr prot - 23.95 gr lip<br>90.03 gr HC - 619.88 Kcal | **5**<br>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas<br>- Macarrones con tomate, zanahoria y queso<br>- Yogurt<br>- **Pan ecológico** y agua<br>21.44 gr prot - 19.54 gr lip<br>96.06 gr HC - 619.05 Kcal | **6**<br>- Patatas guisadas con pollo<br>- Tortilla de queso<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta:pera<br>- **Pan ecológico** y agua<br>22.87 gr prot - 25.16 gr lip<br>82.83 gr HC - 624.08 Kcal | **7**<br>- Potaje de garbanzos y zanahorias<br>- Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate<br>- Fruta:sandía<br>- **Pan ecológico** y agua<br>26.70 gr prot - 20.92 gr lip<br>91.03 gr HC - 633.83 Kcal |
| **10**<br>- Coditos con tomate frito<br>- Lenguado al horno<br>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida<br>- Fruta:melón<br>- **Pan ecológico** y agua<br>20.54 gr prot - 25.64 gr lip<br>92.05 gr HC - 669.30 Kcal | **11**<br>- Potaje de judias vegetal con tomate y zanahorias<br>- Tortilla de patatas<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta:manzana<br>- **Pan ecológico** y agua<br>22.46 gr prot - 24.76 gr lip<br>90.60 gr HC - 660.21 Kcal | **12**<br>- Crema de calabaza con picatostes al horno<br>- Filetes de ternera en salsa<br>- Patatas al horno<br>- Fruta: plátano<br>- **Pan ecológico** y agua<br>25.15 gr prot - 19.72 gr lip<br>97.60 gr HC - 651.81 Kcal | **13**<br>- Arroz hervido con guisantes y gambas<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja<br>- Yogurt<br>- **Pan ecológico** y agua<br>23.42 gr prot - 23.28 gr lip<br>92.15 gr HC - 667.80 Kcal | **14**<br>- Puchero con calabaza y fideos cabello de ángel<br>- Merluza horno<br>- Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla<br>- Fruta:sandía<br>- **Pan ecológico** y agua<br>23.60 gr prot - 20.28 gr lip<br>89.61 gr HC - 602.40 Kcal |
| **17**<br>- Crema de calabacín con picatostes al horno<br>- Bonito al horno con tomate guisado<br>- Patatas al horno<br>- Fruta:manzana<br>- **Pan ecológico** y agua<br>24.38 gr prot - 26.79 gr lip<br>87.82 gr HC - 664.76 Kcal | **18** | **19**<br>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno<br>- Jamoncitos de pollo al horno<br>- Zanahoria hervida<br>- Fruta:melón<br>- **Pan ecológico** y agua<br>21.15 gr prot - 19.66 gr lip<br>89.68 gr HC - 602.50 Kcal | **20**<br>- Lentejas<br>- Limanda frita<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta:pera<br>- **Pan ecológico** y agua<br>23.77 gr prot - 23.56 gr lip<br>86.71 gr HC - 632.12 Kcal | **21**<br>- Sopa de verduras con estrellitas<br>- Pizza 4 quesos<br>- Lácteo<br>- **Pan ecológico** y agua<br>22.10 gr prot - 20.56 gr lip<br>92.57 gr HC - 628.35 Kcal |
| **24**<br>- Macarrones con tomate y queso<br>- Pollo asado<br>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas<br>- Fruta<br>- **Pan ecológico** y agua<br>26.59 gr prot - 23.10 gr lip<br>89.74 gr HC - 668.60 Kcal | **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.*