







# Menú Marzo 2018

## Francisca Luque, Sin merluza ni bacalao

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino</li> <li>- <b>Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.41 gr prot - 30.03 gr lip 113.91 gr HC - 884.33 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Menestra de zanahoria con berenjenas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.98 gr prot - 13.51 gr lip 75.20 gr HC - 492.16 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y zanahoria</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Patatas aliñadas con atún y huevo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>37.83 gr prot - 29.64 gr lip 94.67 gr HC - 781.24 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.43 gr prot - 33.11 gr lip 81.28 gr HC - 679.50 Kcal</p> 
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos</li> <li>- <b>Coditos con tomate ecológico y queso</b></li> <li>- Rollito de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.06 gr prot - 22.14 gr lip 82.74 gr HC - 605.95 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judias blancas guisadas con arroz, zanahoria ,cebolla y pimientos.</li> <li>- Hamburguesa de ternera y cerdo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga , pepino , maiz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>31.88 gr prot - 30.04 gr lip 94.63 gr HC - 761.21 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con arroz con pollo</li> <li>- Cazón frito</li> <li>- Tempura de verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.60 gr prot - 32.43 gr lip 96.64 gr HC - 773.92 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con queso</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.20 gr prot - 30.06 gr lip 66.27 gr HC - 621.35 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con fideos (pocos garbanzos)</li> <li>- Lomo de atún al horno</li> <li>- Calabacin con patatas rehogado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>34.66 gr prot - 22.52 gr lip 92.12 gr HC - 694.95 Kcal</p> 
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- <b>Guisantes con tomate ecológico</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.49 gr prot - 18.13 gr lip 67.19 gr HC - 519.23 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Lechuga con atun y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.01 gr prot - 21.28 gr lip 80.80 gr HC - 610.43 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con calabacin y berenjenas</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.19 gr prot - 23.41 gr lip 69.33 gr HC - 582.96 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro y remolacha</li> <li>- Espirales con tomate y zanahora</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.83 gr prot - 26.98 gr lip 87.48 gr HC - 682.35 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con estrellitas</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>38.13 gr prot - 22.35 gr lip 94.71 gr HC - 717.50 Kcal</p> 
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Ensalada de lechuga , maiz ,zanahoria y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>32.55 gr prot - 28.13 gr lip 96.06 gr HC - 746.36 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria,maiz,tomate,aceitunas y cebolla</li> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.73 gr prot - 21.90 gr lip 107.72 gr HC - 708.28 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Judías verdes con patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.85 gr prot - 30.44 gr lip 75.18 gr HC - 642.57 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Fritura de cazón</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.37 gr prot - 27.05 gr lip 86.41 gr HC - 686.92 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.08 gr prot - 25.93 gr lip 64.85 gr HC - 591.60 Kcal</p> 
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>



Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Catering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.