

Menú

Noviembre 09
No legumbres



El Cantaro
catering

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3
Crema de calabacín

Filete de mero con ensalada

Pera
Pan blanco

4
Espaguetis con atún, tomate y queso

Ensalada con zanahoria, maíz y aceitunas
Yogurt desnatado
Pan integral

5
Sopa de verduras

Salchichas de pollo con ensalada de tomate
Naranja
Pan blanco

6
Sopa de estremitas

Tortilla de patatas con ensalada

Plátano
Pan integral

9

Crema de puerro

Bonito con tomate con arroz hervido
Manzana
Pan blanco

10
Emblanqueado de pescado

Tortilla de calabacín con ensalada
Naranja
Pan integral

11
Puré de verduras

Filete de gallo con ensalada de tomate
Yogurt desnatado
Pan blanco

12
Macarrones con tomate y queso

Cinta de lomo con ensalada
Pera
Pan integral

13
Sopa con arroz

Pizza

Plátano
Pan blanco

16

Crema de calabaza

Estofado de pavo con zanahorias y guisantes
Pera
Pan integral

17
Arroz caldoso con mejillones y gambas

Rabas de calamar con ensalada
Manzana
Pan blanco

18
Lacitos con tomate y queso

Ensalada con atún
Yogurt desnatado
Pan integral

19
Sopa de verduras

Tortilla de jamón con ensalada de tomate
Plátano
Pan blanco

20
Sopa de fideos

Rosada con ensalada
Naranja
Pan blanco

23

Crema de verduras
Rape con espinacas rehogadas

Naranja
Pan blanco

24
Espirales con carne picada de ternera, tomate y queso
Ensalada con maíz y zanahoria
Pera
Pan integral

25
Sopa de pescado

Filete de gallo con ensalada de tomate
Yogurt desnatado
Pan blanco

26
Sopa de verduras

Tortilla francesa con ensalada

Manzana
Pan integral

27
Sopa de estremitas

Contramuslo de pollo con patatas cocidas
Plátano
Pan blanco

30

Crema de zanahoria

Magro con tomate con arroz hervido

Manzana
Pan integral