

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01-10 - Lentejas - Salmón a la plancha - Menestra salteada de guisantes, zanahorias y judías verdes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.60 gr prot - 22.85 gr lip 81.83 gr HC - 604.68 Kcal	02-10 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 18.20 gr prot - 25.71 gr lip 95.80 gr HC - 631.77 Kcal	03-10 - Espirales con tomate y setas - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Picadillo de tomate con maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.04 gr prot - 23.84 gr lip 94.82 gr HC - 644.40 Kcal	04-10 - Potaje de alubias blancas con acelgas. - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.79 gr prot - 25.54 gr lip 85.83 gr HC - 616.66 Kcal	05-10 - Crema de calabaza. - Muslos de pavo al horno en su jugo - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan integral y agua 25.99 gr prot - 26.23 gr lip 82.57 gr HC - 661.28 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla de patatas con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Revuelto de huevo y setas. Postre: Fruta	Pollo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Bacalao con tomate con arroz cocido. Postre: Fruta
08-10 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Salmón al horno - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan y agua 25.25 gr prot - 25.33 gr lip 98.36 gr HC - 697.43 Kcal	09-10 - Macarrones con tomate y verduras. - Tortilla francesa. - Picadillo de tomate y maíz. - Yogur - Pan y agua 22.66 gr prot - 24.13 gr lip 86.58 gr HC - 622.45 Kcal	10-10 - Crema de calabacín. - Pollo al horno en su jugo. - Arroz cocido - Pera - Pan y agua 24.76 gr prot - 22.80 gr lip 92.63 gr HC - 682.08 Kcal	11-10 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Plátano - Pan y agua 18.05 gr prot - 23.43 gr lip 85.67 gr HC - 603.02 Kcal	12-10 FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ - Potaje de alubias pintas con acelgas. - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Berenjenas salteadas. - Piña - Pan integral y agua 26.54 gr prot - 25.55 gr lip 84.80 gr HC - 620.48 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de huevo y setas. Postre: Fruta	Filete de ternera con verduras a la plancha. Postre: Fruta	Filete de lenguado con arroz cocido. Postre: Fruta	Magro con tomate con guisantes salteados. Postre: Fruta	Tortilla con ensalada. Postre: Fruta
15-10 - Lentejas - Bacalao a la plancha al ajillo. - Menestra al horno de zanahoria, judías verdes y guisantes - Mandarina - Pan y agua 25.56 gr prot - 23.22 gr lip 83.89 gr HC - 626.89 Kcal	16-10 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Huevo cocido. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz. - Plátano - Pan y agua 17.56 gr prot - 23.45 gr lip 95.80 gr HC - 608.82 Kcal	17-10 - Espaguetis con tomate y setas. - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Naranja - Pan y agua 22.55 gr prot - 20.70 gr lip 102.23 gr HC - 639.20 Kcal	18-10 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Cinta de lomo de cerdo asada. - Patatas al horno. - Manzana - Pan y agua 20.72 gr prot - 25.46 gr lip 89.20 gr HC - 657.35 Kcal	19-10 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate, zanahoria y maíz. - Piña - Pan integral y agua 17.94 gr prot - 24.05 gr lip 83.15 gr HC - 617.09 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Pechuga de pollo con judías verdes al horno. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con verduras al horno. Postre: Fruta	Rosada a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta	Filete de ternera con pisto. Postre: Fruta
22-10 - Crema de zanahoria. - Muslos de pavo al horno - Arroz salteado. - Pera - Pan y agua 24.72 gr prot - 24.23 gr lip 85.14 gr HC - 645.48 Kcal	23-10 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido - Espirales con salsa de tomate - Yogur - Pan y agua 22.26 gr prot - 21.20 gr lip 85.04 gr HC - 594.05 Kcal	24-10 - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...) - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Guisantes salteados - Naranja - Pan y agua 25.61 gr prot - 23.13 gr lip 90.95 gr HC - 656.80 Kcal	25-10 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y pepino - Manzana - Pan y agua 22.44 gr prot - 24.12 gr lip 84.46 gr HC - 605.98 Kcal	26-10 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Salmón al horno en salsa vinagreta - Calabacín salteado - Plátano - Pan integral y agua 24.41 gr prot - 23.49 gr lip 91.43 gr HC - 651.95 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Merluza en salsa con arroz cocido. Postre: Fruta	Pollo asado con berenjenas salteadas. Postre: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Revuelto de setas. Postre: Fruta
29-10 - Lentejas - Bacalao al horno con tomate. - Pisto salteado de berenjenas y calabacín. - Manzana - Pan y agua 25.25 gr prot - 19.96 gr lip 99.26 gr HC - 605.29 Kcal	30-10 - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Huevo cocido. - Picadillo de tomate con maíz. - Plátano - Pan y agua 21.22 gr prot - 21.74 gr lip 87.44 gr HC - 607.63 Kcal	31-10 - Coditos con tomate y verduras (zanahoria, calabacín y cebolla) - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Ensalada de tomate, zanahoria y maíz - Yogur - Pan y agua 21.87 gr prot - 22.57 gr lip 89.25 gr HC - 609.85 Kcal	01-11 FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Naranja - Pan y agua 15.75 gr prot - 21.85 gr lip 98.06 gr HC - 641.12 Kcal	02-11 - Crema de zanahorias y puerro - Salchichas Frankfurt de pollo al horno con cebolla - Patatas cocidas - Mandarina - Pan integral y agua 18.18 gr prot - 23.52 gr lip 81.90 gr HC - 666.03 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla de patatas con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Revuelto de huevo y verduras. Postre: Fruta	Chuletas a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Bacalao con tomate con arroz cocido. Postre: Fruta

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com Catering Mendoza y Palomo, S.L. Telf.: 952 32 69 47 Fax: 952 32 12 80. Calle Atajate Nº 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga

ALÉRGENOS

GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	CACAHUETES	FRUTOS CÁCARA	SULFITOS	SÉSAMO	APIO	CRUSTÁCEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	LEGUMBRES