

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<div>01-03</div> <div>FIESTA. MENÚ PROPUESTO</div> <div>Berza de verduras con garbanzos</div> <div>- Bacalao al horno con ajo y perejil</div> <div>- Lechuga aliñada</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 15.04%, G: 40.16%, HC: 44.79%, Az: 14.05gr</div> <div>Sal: 1.00gr, AGS: 2.19gr, 381.10 Kcal</div>	<div>02-03</div> <div>- Lentejas con patata y zanahoria</div> <div>- Filete de Halibut en salsa verde</div> <div>- Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>22.98 gr (14%) prot - 22.32 gr (32%) lip</div> <div>(A.G. sat 6.20) 83.64 gr (58%) HC</div> <div>(azúcares 9.31) 503.76 mg sal</div> <div>599.55 Kcal</div>	<div>03-03</div> <div>- Crema de zanahoria</div> <div>- Tortilla de patatas</div> <div>- Arroz cocido</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>26.47 gr (13%) prot - 19.55 gr (32%) lip</div> <div>(A.G. sat 3.01) 81.81 gr (58%) HC</div> <div>(azúcares 14.06) 319.43 mg sal</div> <div>598.71 Kcal</div>	<div>04-03</div> <div>- Coditos con tomate y verduras (calabacín y zanahoria).</div> <div>- Huevo cocido</div> <div>- Ensalada de Lechuga, col y aceitunas</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>21.54 gr (15%) prot - 21.12 gr (32%) lip</div> <div>(A.G. sat 2.07) 81.62 gr (58%) HC</div> <div>(azúcares 17.96) 40.75 mg sal</div> <div>580.67Kcal</div>	<div>05-03</div> <div>- Cazuela de arroz</div> <div>- Salchichas de pavo/pollo al horno</div> <div>- Menestra al horno</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>19.73 gr (12%) prot - 23.55 gr (33%) lip</div> <div>(A.G. sat 1.37) 83.38 gr (58%) HC</div> <div>(azúcares 9.82) 72.79 mg sal</div> <div>594.20 Kcal</div>
<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Revuelto e champiñones y huevos. Postre: Fruta	Estofado de ternera con brócoli gratinado. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes. Postre: Fruta	Lenguado con picadillo de tomate. Postre: Fruta
<div>08-03</div> <div>- Lentejas con verdura y patata</div> <div>- Atún al horno con tomate</div> <div>- Guisantes salteados con cebolla y ajo</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 20.36%, G: 32.24%, HC: 47.40%, Az: 11.18gr</div> <div>Sal: 0.84gr, AGS: 1.90gr, 335.40 Kcal</div>	<div>09-03</div> <div>- Espaguetis con tomate y champiñón</div> <div>- Huevo cocido</div> <div>- Ensalada de lechuga, pepino y remolacha</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 12.04%, G: 50.35%, HC: 37.61%, Az: 13.10gr</div> <div>Sal: 0.97gr, AGS: 3.00gr, 382.37 Kcal</div>	<div>10-03</div> <div>- Puchero de garbanzos con verduras</div> <div>- Tortilla francesa</div> <div>- Pisto de calabacín, cebolla, patata y tomate al horno</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 14.92%, G: 36.68%, HC: 48.39%, Az: 15.63gr</div> <div>Sal: 2.40gr, AGS: 3.07gr, 556.04 Kcal</div>	<div>11-03</div> <div>- Crema de patata, y zanahoria</div> <div>- Pollo asado en su jugo</div> <div>- Arroz salteado</div> <div>- Yogur</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 12.04%, G: 50.35%, HC: 37.61%, Az: 13.10gr</div> <div>Sal: 0.97gr, AGS: 3.00gr, 382.37 Kcal</div>	<div>12-03</div> <div>- Sopa de picadillo con fideos</div> <div>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</div> <div>- Ensalada de col, zanahoria y maíz</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 13.84%, G: 26.13%, HC: 60.03%, Az: 17.36gr</div> <div>Sal: 1.01gr, AGS: 2.22gr, 493.11 Kcal</div>
<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con berenjenas fritas. Postre: Fruta	Filete de ternera con ensalada. Postre: Fruta	Salmon al horno con pasta salteada. Postre: Fruta	Arroz a la cubana con huevo frito. Postre: Fruta
<div>15-03</div> <div>- Crema de puerro y patata</div> <div>- Abadejo en salsa verde</div> <div>- Calabacín al horno</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 13.50%, G: 50.76%, HC: 35.74%, Az: 18.54gr</div> <div>Sal: 1.02gr, AGS: 3.19gr, 408.70 Kcal</div>	<div>16-03</div> <div>- Lentejas guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</div> <div>- Tortilla de patatas al horno</div> <div>- Ensalada de lechuga y tomate</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 14.18%, G: 48.02%, HC: 37.80%, Az: 10.02gr</div> <div>Sal: 1.55gr, AGS: 3.98gr, 470.85 Kcal</div>	<div>17-03</div> <div>- Cazuela de arroz con verduras</div> <div>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</div> <div>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 13.57%, G: 23.41%, HC: 63.02%, Az: 19.98gr</div> <div>Sal: 1.03gr, AGS: 2.31gr, 562.18 Kcal</div>	<div>18-03</div> <div>- Alubias blancas guisadas con patata, y zanahoria</div> <div>- Cinta de lomo al horno en salsa</div> <div>- Patatas panaderas con pimientos</div> <div>- Yogur</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 14.97%, G: 27.50%, HC: 57.54%, Az: 14.48gr</div> <div>Sal: 1.01gr, AGS: 1.78gr, 380.14 Kcal</div>	<div>19-03</div> <div>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y huevo</div> <div>- Macarrones con tomate y calabacín</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 11.84%, G: 29.52%, HC: 58.64%, Az: 14.35gr</div> <div>Sal: 0.83gr, AGS: 2.27gr, 510.58 Kcal</div>
<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de pasta con huevo y verduras. Postre: Fruta	Chuleta a la plancha con judías salteadas. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta	Merluza al horno con ensalada. Postre: Fruta	Pollo asado con guisantes salteados. Postre: Fruta
<div>22-03</div> <div>- Puchero de garbanzos con patata, calabaza,</div> <div>- Merluza al horno con tomate</div> <div>- Patatas cocidas con aove y sal</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 19.93%, G: 36.51%, HC: 43.57%, Az: 14.74gr</div> <div>Sal: 1.92gr, AGS: 3.08gr, 558.70 Kcal</div>	<div>23-03</div> <div>- Ensalada de lechuga, tomate maíz y zanahoria</div> <div>- Espirales con tomate triturado</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 11.80%, G: 19.57%, HC: 68.63%, Az: 12.03gr</div> <div>Sal: 0.75gr, AGS: 1.33gr, 439.69 Kcal</div>	<div>24-03</div> <div>- Lentejas guisadas con verduras</div> <div>- Tortilla francesa</div> <div>- Ensalada de lechuga y zanahoria</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 11.89%, G: 43.97%, HC: 44.14%, Az: 17.50gr</div> <div>Sal: 2.34gr, AGS: 3.32gr, 493.06 Kcal</div>	<div>25-03</div> <div>- Crema de patata y calabacín</div> <div>- Pollo al ajillo al horno</div> <div>- Guisantes rehogados</div> <div>- Yogur</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 18.47%, G: 31.40%, HC: 50.13%, Az: 14.64gr</div> <div>Sal: 2.83gr, AGS: 2.64gr, 477.52 Kcal</div>	<div>26-03</div> <div>- Cazuela de patatas</div> <div>- Abadejo en salsa verde</div> <div>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</div> <div>- Fruta de temporada</div> <div>- Pan ecológico</div> <div>P: 15.31%, G: 33.93%, HC: 50.76%, Az: 17.33gr</div> <div>Sal: 1.04gr, AGS: 3.07gr, 576.25 Kcal</div>
<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>	<div>1º plato</div> <div>2º plato</div> <div>Guarnición</div>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Verduras salteadas con calamar a la plancha. Postre: Fruta	Magro con tomate con verduras salteadas. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta	Revuelto de verduras, huevo y champiñones: Fruta

Correo de contacto: [comedoresmyp@gmail.com](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

## ALÉRGENOS

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

Catering Mendoza y Palomo, S.L. Telf.: 952 32 69 47 Fax: 952 32 12 80. Calle Atajate N° 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga