

# MARZO 2021. SIN LACTOSA

## LUNES

01-03

### FIESTA. MENÚ PROPUESTO

- Berza de verduras con garbanzos
- Bacalao al horno con ajo y perejil
- Lechuga aliñada
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 15.04%, G: 40.16%, HC: 44.79%, Az: 14.05gr  
Sal: 1.00gr, AGS: 2.19gr, 381.10 Kcal



2º plato

Guarnición

## MARTES

02-03

- Lentejas con patata y zanahoria
- Filete de Halibut en salsa verde
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

22.98 gr (14%) prot - 22.32 gr (32%) lip  
(A.G. sat 6.20) 83.64 gr (58%) HC  
(azúcares 9.31) 503.76 mg sal  
599.55 Kcal



2º plato

Guarnición

## MIÉRCOLES

03-03

- Crema de zanahoria
- Tortilla de patatas
- Arroz cocido
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

26.47 gr (13%) prot - 19.55 gr (32%) lip  
(A.G. sat 3.01) 81.81 gr (58%) HC  
(azúcares 14.06) 319.43 mg sal  
598.71 Kcal



2º plato

Guarnición

## JUEVES

04-03

- Coditos con tomate y verduras (calabacín y zanahoria).
- Huevo cocido
- Ensalada de Lechuga, col y aceitunas
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

21.54 gr (15%) prot - 21.12 gr (32%) lip  
(A.G. sat 2.07) 81.62 gr (58%) HC  
(azúcares 17.96) 40.75 mg sal  
580.67 Kcal



2º plato

Guarnición

## VIERNES

05-03

- Cazuela de arroz
- Salchichas de pavo/pollo al horno
- Menestra al horno
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

19.73 gr (12%) prot - 23.55 gr (33%) lip  
(A.G. sat 1.37) 83.38 gr (58%) HC  
(azúcares 9.82) 72.79 mg sal  
594.20 Kcal



2º plato

Guarnición

### 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

08-03

- Lentejas con verdura y patata
- Atún al horno con tomate
- Guisantes salteados con cebolla y ajo
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 20.36%, G: 32.24%, HC: 47.40%, Az: 11.18gr  
Sal: 0.84gr, AGS: 1.90gr, 335.40 Kcal



2º plato

Guarnición

09-03

- Espaguetis con tomate y champiñón
- Huevo cocido
- Ensalada de lechuga, pepino y remolacha
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 12.04%, G: 50.35%, HC: 37.61%, Az: 13.10gr  
Sal: 0.97gr, AGS: 3.00gr, 382.37 Kcal



2º plato

Guarnición

10-03

- Puchero de garbanzos con verduras
- Tortilla francesa
- Pisto de calabacín, cebolla, patata y tomate al horno
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 14.92%, G: 36.68%, HC: 48.39%, Az: 15.63gr  
Sal: 2.40gr, AGS: 3.07gr, 556.04 Kcal



2º plato

Guarnición

11-03

- Crema de patata, y zanahoria
- Pollo asado en su jugo
- Arroz salteado
- Yogur de soja
- Pan ecológico

P: 12.04%, G: 50.35%, HC: 37.61%, Az: 13.10gr  
Sal: 0.97gr, AGS: 3.00gr, 382.37 Kcal



2º plato

Guarnición

12-03

- Sopa de picadillo con fideos
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil
- Ensalada de col, zanahoria y maíz
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 13.84%, G: 26.13%, HC: 60.03%, Az: 17.36gr  
Sal: 1.01gr, AGS: 2.22gr, 493.11 Kcal



2º plato

Guarnición

### 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

15-03

- Crema de puerro y patata
- Abadejo en salsa verde
- Calabacín al horno
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 13.50%, G: 50.78%, HC: 35.74%, Az: 18.54gr  
Sal: 1.02gr, AGS: 3.19gr, 408.70 Kcal



2º plato

Guarnición

16-03

- Lentejas guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento
- Tortilla de patatas al horno
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 14.18%, G: 48.02%, HC: 37.80%, Az: 10.02gr  
Sal: 1.55gr, AGS: 3.98gr, 470.85 Kcal



2º plato

Guarnición

17-03

- Cazuela de arroz con verduras
- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil
- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 13.57%, G: 23.41%, HC: 63.02%, Az: 19.98gr  
Sal: 1.03gr, AGS: 2.31gr, 562.18 Kcal



2º plato

Guarnición

18-03

- Alubias blancas guisadas con patata, y zanahoria
- Pollo asado
- Patatas panaderas con pimientos
- Yogur de soja
- Pan ecológico

P: 14.97%, G: 27.50%, HC: 57.54%, Az: 14.48gr  
Sal: 1.01gr, AGS: 1.78gr, 380.14 Kcal



2º plato

Guarnición

19-03

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y huevo
- Macarrones con tomate y calabacín
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 11.84%, G: 29.52%, HC: 58.64%, Az: 14.33gr  
Sal: 0.83gr, AGS: 2.27gr, 510.58 Kcal



2º plato

Guarnición

### SUGERENCIAS DE CENAS

Revuelto de pasta con huevo y verduras. Postre: Fruta

Chuleta a la plancha con judías salteadas. Postre: Fruta

Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta

Merluza al horno con ensalada. Postre: Fruta

Pollo asado con guisantes salteados. Postre: Fruta

22-03

- Puchero de garbanzos con patata, calabaza,
- Merluza al horno con tomate
- Patatas cocidas con aove y sal
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 19.93%, G: 36.51%, HC: 43.57%, Az: 14.74gr  
Sal: 0.92gr, AGS: 3.08gr, 558.70 Kcal



2º plato

Guarnición

23-03

- Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
- Espirales con tomate triturado
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 11.80%, G: 19.57%, HC: 68.63%, Az: 12.03gr  
Sal: 0.75gr, AGS: 1.33gr, 439.69 Kcal



2º plato

Guarnición

24-03

- Lentejas guisadas con verduras
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 11.89%, G: 43.97%, HC: 44.14%, Az: 17.50gr  
Sal: 2.34gr, AGS: 3.32gr, 493.06 Kcal



2º plato

Guarnición

25-03

- Crema de patata y calabacín
- Pollo al ajillo al horno
- Guisantes rehogados
- Yogur de soja
- Pan ecológico

P: 18.47%, G: 31.40%, HC: 50.13%, Az: 14.64gr  
Sal: 2.83gr, AGS: 2.64gr, 477.52 Kcal



2º plato

Guarnición

26-03

- Cazuela de patatas
- Abadejo en salsa verde
- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
- Fruta de temporada
- Pan ecológico

P: 15.31%, G: 33.93%, HC: 50.76%, Az: 17.33gr  
Sal: 1.04gr, AGS: 3.07gr, 576.25 Kcal



2º plato

Guarnición

### 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. Postre: 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