





















MARZO 2021. MUSULMÁN SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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	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	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	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	05-03 - Cazuela de arroz - Merluza en salsa - 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
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 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	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	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	11-03 - Crema de patata, y zanahoria - Bacalao a la vinagreta - Arroz salteado - Yogur - Pan ecológico P: 12.04%, G: 50.35%, HC: 37.61%, Az: 13.10gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.00gr, 382.37 Kcal	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
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	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	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	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	18-03 - Alubias blancas guisadas con patata, y zanahoria - Tortilla francesa - Patatas panaderas con pimientos - Yogur - Pan ecológico P: 14.97%, G: 27.50%, HC: 57.54%, Az: 14.48gr Sal: 1.01gr, AGS: 1.78gr, 380.14 Kcal	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
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 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	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	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	25-03 - Crema de patata y calabacín - Bacalao al ajillo - Guisantes rehogados - Yogur - Pan ecológico P: 18.47%, G: 31.40%, HC: 50.13%, Az: 14.64gr Sal: 2.83gr, AGS: 2.64gr, 477.52 Kcal	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
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 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

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