

Menú Octubre 2021

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27	28	29	30	1
				<ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Lomo de atún encebollado al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.63%, G: 33.94%, HC: 49.43%, Az: 15.56gr Sat: 1.15gr, AGS: 3.77gr, 624.81 Kcal</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus hervido - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.35%, G: 30.95%, HC: 50.70%, Az: 19.14gr Sat: 1.10gr, AGS: 2.85gr, 596.03 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Lenguado a la plancha con espinacas salteadas. Postre, fruta.</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Bacalao al horno con ajitos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 14.78%, G: 35.20%, HC: 50.02%, Az: 19.14gr Sat: 1.74gr, AGS: 2.79gr, 459.31 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Revuelto de huevo y calabacín. Postre, fruta.</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.51%, G: 18.36%, HC: 66.12%, Az: 14.84gr Sat: 1.40gr, AGS: 2.25gr, 517.36 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre, fruta.</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Yogur. - Pan ecológico <p>P: 9.18%, G: 44.32%, HC: 46.49%, Az: 14.71gr Sat: 2.06gr, AGS: 3.14gr, 426.25 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Rosada a la plancha con menestra. Postre, fruta</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.13%, G: 27.59%, HC: 57.28%, Az: 22.18gr Sat: 1.28gr, AGS: 2.90gr, 636.41 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Arroz salteado con huevo, calabacín, zanahorias y jamón. Postre, fruta.</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Pavo al horno en salsa de zanahoria y cebolla - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.53%, G: 27.18%, HC: 56.29%, Az: 12.83gr Sat: 5.99gr, AGS: 2.29gr, 536.67 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Lubina al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Postre, fruta.</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.97%, G: 42.95%, HC: 43.08%, Az: 12.88gr Sat: 1.29gr, AGS: 3.34gr, 491.99 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Tortilla de espinacas y jamón. Postre, fruta.</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con tomate y champiñones - Yogur. - Pan ecológico <p>P: 9.72%, G: 27.82%, HC: 62.46%, Az: 27.40gr Sat: 0.52gr, AGS: 2.36gr, 431.70 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Filete de ternera a la plancha con setas salteadas. Postre, fruta.</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.40%, G: 34.24%, HC: 53.37%, Az: 15.80gr Sat: 1.36gr, AGS: 3.33gr, 612.14 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Calamar plancha con brócoli. Postre, fruta.</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.44%, G: 37.88%, HC: 46.68%, Az: 19.00gr Sat: 1.08gr, AGS: 3.21gr, 539.50 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Postre, fruta.</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria, brotes de soja y maíz - Fruta. - Pan ecológico <p>P: 14.49%, G: 27.53%, HC: 57.99%, Az: 19.53gr Sat: 2.44gr, AGS: 2.70gr, 591.36 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Salmón al horno con calabacín salteado. Postre, fruta.</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas (sin sal) - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.85%, G: 29.78%, HC: 55.37%, Az: 13.76gr Sat: 0.98gr, AGS: 2.73gr, 567.91 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Tortilla de habas. Postre, fruta.</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjenas y queso - Yogur. - Pan ecológico <p>P: 13.55%, G: 32.82%, HC: 53.63%, Az: 12.74gr Sat: 0.74gr, AGS: 3.21gr, 431.70 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Filete de merluza a la plancha con acelgas salteadas. Postre, fruta.</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Lomo de atún encebollado al horno - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta - Pan ecológico <p>P: 20.93%, G: 19.54%, HC: 59.53%, Az: 21.74gr Sat: 0.87gr, AGS: 2.23gr, 586.33 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Filete de cinta de lomo de cerdo con puré de patatas. Postre, fruta.</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Hamburguesa de pollo al horno. - Patatas panaderas con pimientos - Fruta - Pan ecológico <p>P: 22.59%, G: 31.58%, HC: 45.83%, Az: 15.36gr Sat: 1.37gr, AGS: 2.84gr, 445.11 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Tortilla de berenjenas. Postre, fruta.</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Abadejo al horno con tomate - Ensalada de tomate, lechuga, maíz - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.66%, G: 21.55%, HC: 62.78%, Az: 20.70gr Sat: 1.29gr, AGS: 2.04gr, 616.14 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Ternera estofada con verduras. Postre, fruta.</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 12.24%, G: 23.16%, HC: 64.60%, Az: 13.23gr Sat: 1.18gr, AGS: 2.09gr, 486.89 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Abadejo al horno con calabacín salteado. Postre, fruta.</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate. - Yogur. - Pan ecológico <p>P: 18.56%, G: 30.73%, HC: 50.71%, Az: 14.46gr Sat: 1.00gr, AGS: 2.24gr, 389.83 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Revuelto de huevo y champiñones. Postre, fruta.</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y calabacín - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria (o) - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 15.23%, G: 30.76%, HC: 54.01%, Az: 12.05gr Sat: 1.16gr, AGS: 3.06gr, 506.86 Kcal</p> <p>SUGERENCIA CENA: Muslo de pollo a la plancha con menestra de verduras. Postre, fruta.</p>

* F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por otra debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Catering Mendoza Y Palomo S.L. Tlf.: 952 32 69 47 - calle Atajate, 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga.