

# Menú Noviembre 2021

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 16.72%, G: 38.80%, HC: 44.48%, Az: 15.87gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.80gr, 492.74 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Arroz tres delicias con zanahorias, maíz, tortilla y guisantes. Postre: fruta.</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.00%, G: 24.78%, HC: 61.21%, Az: 19.00gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.02gr, 464.90 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Lenguado a la plancha con calabacín salteado. Postre: fruta.</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.50%, G: 36.33%, HC: 49.17%, Az: 14.32gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.59gr, 626.79 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Tortilla de espinacas. Postre: fruta.</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Pipirrana</li> <li>- Yogur</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 19.36%, G: 36.93%, HC: 43.71%, Az: 13.34gr Sal: 2.96gr, AGS: 3.23gr, 424.13 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Filete de pollo a la plancha con judías verdes rehogadas. Postre: fruta.</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Palometa al horno en salsa de tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 18.48%, G: 27.80%, HC: 53.72%, Az: 16.98gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.84gr, 504.45 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Ensalada de espirales con tomate, maíz, zanahorias y huevo duro. Postre: fruta.</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 16.72%, G: 38.80%, HC: 44.48%, Az: 15.87gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.80gr, 492.74 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Arroz tres delicias con zanahorias, maíz, tortilla y guisantes. Postre: fruta.</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla de francesa</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.60%, G: 31.54%, HC: 54.85%, Az: 10.97gr Sal: 2.28gr, AGS: 2.61gr, 523.83 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Cinta de lomo a la plancha con brócoli salteado con ajo. Postre: fruta.</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno con ajo</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.49%, G: 28.84%, HC: 56.67%, Az: 11.86gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.45gr, 535.15 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Tortilla francesa con espárragos blancos. Postre: fruta.</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Yogur</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.92%, G: 35.52%, HC: 50.56%, Az: 20.24gr Sal: 1.72gr, AGS: 3.24gr, 590.05 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Rosada al horno con champiñones salteados. Postre: fruta.</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera y tomate</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 17.13%, G: 34.12%, HC: 48.75%, Az: 14.49gr Sal: 3.02gr, AGS: 5.32gr, 629.39 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Muslo de pollo con menestra de verduras. Postre: fruta.</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de patata, zanahoria y garbanzos</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 16.69%, G: 25.84%, HC: 57.47%, Az: 17.47gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.87gr, 452.70 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Revuelto de espinacas. Postre: fruta.</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.73%, G: 33.28%, HC: 51.99%, Az: 17.06gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.62gr, 483.41 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Merluza en salsa de cebolla con ensalada de espinacas. Postre: fruta.</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 12.84%, G: 29.08%, HC: 58.08%, Az: 15.23gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.68gr, 509.86 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Tortilla de calabacín. Postre: fruta.</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogur</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.61%, G: 27.68%, HC: 58.72%, Az: 18.47gr Sal: 0.69gr, AGS: 2.12gr, 445.76 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Filete de ternera a la plancha con puré de patatas. Postre: fruta.</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate y berenjenas</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 14.38%, G: 30.48%, HC: 55.14%, Az: 13.07gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.86gr, 498.74 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Pollo asado con zanahorias hervidas. Postre: fruta.</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Salchicha de pollo al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 13.59%, G: 31.80%, HC: 54.60%, Az: 16.94gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.40gr, 481.81 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Emblancho de rosada. Postre: fruta.</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patatas y zanahoria</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajitos</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 18.79%, G: 27.86%, HC: 53.34%, Az: 13.39gr Sal: 2.06gr, AGS: 1.99gr, 461.93 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Salteado de setas con huevo. Postre: fruta.</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con pollo, tomate y guisantes</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 12.46%, G: 23.90%, HC: 63.64%, Az: 13.23gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.09gr, 496.55 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Bacalao a la plancha con tomate aliñado. Postre: fruta.</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Yogur</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 15.37%, G: 32.89%, HC: 51.74%, Az: 21.30gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.05gr, 446.46 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Estofado de ternera con verduras. Postre: fruta.</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate</li> <li>- Palometa al horno en salsa de tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 16.54%, G: 32.47%, HC: 50.99%, Az: 13.27gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.69gr, 605.40 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Tortilla de patatas. Postre: fruta.</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 18.43%, G: 30.66%, HC: 50.91%, Az: 15.17gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.79gr, 590.67 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Lenguado al horno con almendras y limón con aceñas salteadas. Postre: fruta.</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 15.90%, G: 28.83%, HC: 55.27%, Az: 14.47gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.87gr, 608.93 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Huevo pasado por agua con Coliflor cocida. Postre: fruta.</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, pepino y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 15.52%, G: 18.57%, HC: 65.90%, Az: 15.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.28gr, 518.96 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Filete de pavo con guisantes salteados. Postre: fruta.</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Yogur</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 8.59%, G: 41.65%, HC: 49.75%, Az: 22.54gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.16gr, 449.85 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Macarrones con salchichas. Postre: fruta.</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p>- Pan ecológico</p> <p>P: 19.46%, G: 37.23%, HC: 43.31%, Az: 11.25gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.21gr, 509.27 Kcal</p> <p><b>Sugerencia cena:</b> Tortilla francesa con tomate picado. 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.