



































OCTUBRE 2020	Días	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Kc	NUTRIENTES %	
3ª SEMANA 	Lunes	12	FIESTA						
	Martes	13	Café Leche Cola cao Pan ecológico Aceite de oliva virgen extra Embutido Dulce	Bocadillo de media mañana	-Macarrones con tomate -Cinta de lomo a la plancha. -Champiñones salteados. - Natillas -Pan ecológico	Leche o zumo Bocadillo	-Sopa de picadillo -Varitas de merluza -Guisantes salteados - Fruta del tiempo -Pan ecológico	2652	Lip: 30.5% Prot: 16.7% HC: 52.8%
			 		 	 	 		
	Miércoles	14	Café Leche Cola cao Pan ecológico Aceite de oliva virgen extra Embutido Dulce	Bocadillo de media mañana	-Arroz caldoso -Magro con tomate -Patatas fritas. - Fruta del tiempo -Pan ecológico	Leche o zumo Bocadillo	-Crema de verduras -Tortilla de patatas -Picadillo de tomate - Fruta del tiempo -Pan ecológico	2553	Lip: 30% Prot: 14.9% HC: 55.1%
			 			 			
	Jueves	15	Café Leche Cola cao Pan ecológico Aceite de oliva virgen extra Embutido Dulce	Bocadillo de media mañana	-Judías verdes con zanahoria baby y pimientos asados. -Rosada a la plancha -Ensalada mixta - Fruta del tiempo -Pan ecológico	Leche o zumo Bocadillo	-Arroz a la cubana. -Hamburguesas de pollo -Revuelto de verduras -Yogur -Pan ecológico	2529	Lip: 33% Prot: 15.7% HC: 51.3%
			 			 	  		
	Viernes	16	Café Leche Cola cao Pan ecológico Aceite de oliva virgen extra Embutido Dulce	Bocadillo de media mañana	-Potaje de alubias blancas -Fritura malagueña -Ensalada mediterránea. - Fruta del tiempo -Pan ecológico	Leche o zumo Bocadillo	-Sopa maravilla. -Tortilla francesa -Menestra de verduras - Fruta del tiempo -Pan ecológico	2525	Lip: 31.6% Prot: 16.9% HC: 51.5%
		 		 	 	 			
Sábado	17								
Domingo	18								

Catering Mendoza y Palomo, S.L. Telf.: 952 32 69 47 Fax: 952 32 12 80. Calle Atajate Nº 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga

El aceite de oliva utilizado en la elaboración de los menús es Aceite de oliva virgen extra.
 La carne utilizada en los menús es magra.
 La sal utilizada en los menús es sal yodada.
 Bebida: Agua

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