

LUNES

Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i>
Huevos cocidos con guarnición de verdura primavera (con cebolla, pimiento, puerro y patata) <i>Huevo, Sulfitos</i>
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2505,78 598,92 24,19 3,88 61,88 19,20 20,54 4,14

CENA: Col al ajillo y sepias a la plancha. Fruta

MARTES

Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)
Filete de palometa a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i>
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2945,24 703,93 26,81 3,69 83,36 20,23 22,29 5,11

CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajites. Fruta

MIÉRCOLES

Macarrones con verduras ecológicas* salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i>
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i>
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2839,90 679,92 22,82 3,27 90,26 20,72 16,81 5,05

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

OCTUBRE 2018

Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i>
Contramuslo de pollo con pisto asado (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <i>Sulfitos</i>
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2711,00 647,05 31,00 6,64 64,28 19,12 18,25 4,05

CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ CATERING MÁLAGA

Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)
Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2480,23 592,79 25,97 5,93 59,38 18,53 15,22 2,03

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta



CONSEJOS SALUDABLES

Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los ALIMENTOS DE TEMPORADA nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma

¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!



Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i>
Tortilla francesa con ensalada (al horno; con ensalada de lechuga y lombarda) <i>Huevo</i>
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2599,77 621,20 20,10 3,96 78,10 18,34 22,27 3,48

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta

Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i>
Hamburguesas de pollo en salsa de cebolla con guisantes (al horno) <i>Sulfitos, Soja</i>
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2645,25 632,25 27,62 5,59 65,40 19,60 19,42 5,78

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta

Arroz a la cubana ecológico* (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2495,89 596,53 22,34 1,73 68,88 21,32 22,90 2,62

CENA: Crema de puerros y lomo de cerdo asado. Fruta

Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)
Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2596,30 620,53 26,07 4,06 66,57 19,45 15,96 2,26

CENA: Califor y pescado blanco al papillote. Fruta

Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i>
Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja</i>
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2856,00 682,60 29,86 5,62 66,22 22,42 25,09 5,65

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta

Paella mixta ecológica* (con salsa de tomate con zanahoria y pimiento)
Gallineta rebozada con zanahoria baby (al horno) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Ajo, Mostaza, Leche, Huevo</i>
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2553,56 606,29 22,22 3,35 71,83 19,00 19,74 3,44

CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta

Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)
Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2506,08 589,73 27,73 6,17 54,18 13,93 19,09 2,19

CENA: Parrillada de verduras y puré rustido. Fruta

Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten</i>
Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i>
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2815,95 673,03 23,87 2,80 82,11 20,85 21,44 4,07

CENA: Verduras salteadas y huevo revuelto. Fruta

Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i>
Pinchito de pollo encebollado (al horno con cebolla, pimiento, tomate y patata) <i>Huevo</i>
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2720,80 650,79 28,12 4,54 64,34 19,15 24,37 3,34

CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta

Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)
Merluza con ajo y perejil y ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i>
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2486,55 594,30 20,07 2,40 72,13 17,42 20,07 4,66

CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta

Fideú de ternera ecológica* (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten, Soja, Huevo</i>
Huevos cocidos con pisto asado (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)
Huevo
Pan integral ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AGS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g)
2913,61 696,37 25,49 4,89 80,11 20,81 26,70 5,74

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)
Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)
Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>

Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AG