OCTUBRE 2020

MENÚ MÁLAGA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	**FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano.** **Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.**	**Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas".** **Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO(30g/comensal). Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal).**	**CONSEJO SALUDABLE: Vamos a dejar de lado el picoteo "no saludable", como la bolleria industrial, que no nos beneficia para nada y vamos a poner en nuestro día snacks saludable como brochetas de frutas, crudites de verduras, batidos de fruta fresca o galletas caseras de avena, entre otros, y así además podemos experimentar en la cocina mientras los hacemos nosotros mismos.**	1 **Ensalada de la Huerta** (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún) *Pescado* **Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa y queso rallado** (con carne picada de ternera y cerdo) *Gluten, Sulfitos* **Yogur** *Leche* **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2481,11 / 604,22 / 33,28 / 8,02 / 53,54 / 18,05 / 13,85 / 1,00 **CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta**	2 **Alubias con hortalizas ecológicas*** (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) **Filete de perca rustida con zanahoria rehogada** (al horno con zanahoria y cebolla) *Pescado, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2547,89 / 608,96 / 34,99 / 3,36 / 52,68 / 15,33 / 12,45 / 0,94 **CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta**
Semana 2	5 **Crema de patata y puerro ecológica*** (con patata, puerro y zanahoria) **Abadejo al ajo y perejil con ensalada** (al horno; de lechuga y tomate) *Pescado* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2590,77 / 608,03 / 34,05 / 6,81 / 51,63 / 12,51 / 14,32 / 0,83 **CENA: Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta o lácteo**	6 **Garbanzos jardinera ecológicos*** (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) **Tortilla de espinacas con ensalada** (de lechuga y zanahoria) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2501,15 / 598,55 / 31,63 / 8,23 / 53,33 / 20,78 / 14,80 / 1,00 **CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo**	7 **Espirales con verduras ecológicos* con salsa de tomate** (con champiñón, zanahoria y pimiento; con salsa de tomate con zanahoria y puerro) *Gluten. Puede contener: Huevo y Soja* **Estofado de pavo con hortalizas salteadas** (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate) *Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2517,58 / 601,72 / 34,20 / 4,63 / 52,08 / 14,16 / 13,73 / 0,91 **CENA: Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta o lácteo**	8 **Ensalada variada** (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) *Huevo* **Lentejas con hortalizas ecológicas* con chistorra** (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) *Soja, Lactosa,Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten* **Yogur** *Leche* **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2548,36 / 601,52 / 33,77 / 10,01 / 51,74 / 11,76 / 14,50 / 1,00 **CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta**	9 **Cazuela de arroz con ternera ecológica*** (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) **Merluza en salsa con guisantes rehogados** (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate) *Pescado, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2533,33 / 605,48 / 33,52 / 4,14 / 53,74 / 10,91 / 12,74 / 0,93 **CENA: Ensalada de tomate y lomo asado. Fruta o lácteo**
Semana 3	12 **Crema de calabacín ecológica*** (con patata y calabacin) **Jamoncitos de pollo asados con ensalada** (de lechuga y maíz) *Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2077,87 / 601,66 / 34,92 / 8,75 / 50,60 / 11,65 / 14,47 / 0,87 **CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo**	13 **Sopa con estrellitas ecológica*** (con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo) *Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo* **Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas** (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) *Pescado, Gluten, Soja* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2549,26 / 609,64 / 34,41 / 6,48 / 53,29 / 13,95 / 12,31 / 0,95 **CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta o lácteo**	14 **Arroz a la cubana ecológico*** (con salsa de tomate con zanahoria y puerro) **Tortilla francesa con ensalada** (de lechuga y lombarda) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2488,91 / 594,38 / 35,00 / 7,00 / 51,48 / 11,58 / 13,52 / 0,66 **CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta o lácteo**	15 **Alubias con verduras ecológicas*** (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) **Abadejo al horno con judías verdes salteadas** (con ajo y perejil) *Pescado* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2523,04 / 603,02 / 34,56 / 6,75 / 52,24 / 12,34 / 13,20 / 1,00 **CENA: Hervido y pechuga de pavo en su jugo. Fruta o lácteo**	16 **Ensalada completa** (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) *Huevo* **Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa** (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo) *Gluten, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2423,43 / 605,91 / 34,89 / 4,65 / 52,65 / 14,25 / 12,45 / 0,89 **CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta o lácteo**
Semana 4	19 **Arroz a la campesina ecológico*** (con zanahoria, cebolla, guisante, pimiento, tomate y caldo de pollo) **Tortilla de patata y calabacín con ensalada** (de lechuga y tomate) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2531,19 / 607,96 / 30,41 / 4,62 / 56,99 / 11,31 / 12,60 / 1,15 **CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo**	20 **Crema de verduras naturales ecólogica*** (con patata, zanahoria y calabacín) **Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados** (al horno) *Pescado* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2498,48 / 597,15 / 34,97 / 7,21 / 52,22 / 11,60 / 12,82 / 0,95 **CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta o lácteo**	21 **Ensalada de la Huerta** (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún) *Pescado* **Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo** (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) *Puede contener trazas de: Gluten* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2556,24 / 603,15 / 34,93 / 6,73 / 51,98 / 17,02 / 13,10 / 0,96 **CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta o lácteo**	22 **Espirales hortelana ecológicos*** (con zanahoria, tomate y pimiento) *Gluten. Puede contener: Huevo y Soja* **San Pedro en salsa con ensalada** (de lechuga y zanahoria) *Pescado* **Yogur** *Leche* **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2638,62 / 599,19 / 30,00 / 5,26 / 50,85 / 16,79 / 19,15 / 1,00 **CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta**	23 **Garbanzos jardinera ecológicos*** (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) **Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz** (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz) *Soja y sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2515,55 / 601,17 / 34,64 / 5,13 / 52,12 / 13,39 / 13,25 / 0,96 **CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta o lácteo**
Semana 5	26 **Crema de hortalizas ecológica*** (con patata, zanahoria y judía verde) **Salchichas de pollo encebolladas** (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate) *Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2489,19 / 594,93 / 34,58 / 7,09 / 53,09 / 12,13 / 12,33 / 0,85 **CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta o lácteo**	27 **Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate** (con salsa de tomate con zanahoria y puerro) **Fogonero al horno con zanahoria salteada** (con zanahoria, cebolla y perejil) *Pescado, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2436,64 / 606,90 / 34,69 / 6,44 / 51,49 / 12,93 / 13,82 / 0,91 **CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta o lácteo**	28 **Puchero andaluz ecológico*** (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata) **Tortilla de patata y cebolla con ensalada** (de lechuga y maíz) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2482,27 / 593,28 / 30,06 / 4,82 / 45,00 / 9,55 / 11,94 / 1,00 **CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta o lácteo**	29 **Ensalada variada** (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) *Huevo* **Espaguetis salteados ecológicos* con salsa boloñesa** (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo) *Gluten, Sulfitos* **Yogur** *Leche* **Pan integral ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2495,92 / 596,54 / 34,46 / 7,19 / 52,27 / 17,01 / 13,27 / 0,99 **CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta**	30 **Alubias con hortalizas ecológicas*** (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) **Filete de perca rustida con ensalada** (al horno; de lechuga y lombarda) *Pescado* **Fruta fresca de temporada** **Pan ecológico** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) / Energía (kcal) / Grasas (%) / AGS (%) / HC (%) / Az.(%) / Prot. (%) / Sal (g) 2545,12 / 608,30 / 34,14 / 5,96 / 51,28 / 13,42 / 14,58 / 0,95 **CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta o lácteo**

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.