



NOVIEMBRE 2019

MENU CATERING MALAGA

CONSEJOS SALUDABLES: Elige el deporte que mejor se adapte a tus circunstancias y gustos, evita la el estrés, liberan tensiones, aumentan la monotonía y comienza y finaliza cada sesión de forma progresiva, ¡convértelo en un hábito en tu vida!

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina y pera.

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.

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).

Table for Friday (VIERNES) featuring '1 FESTIVO' and 'Cazuela de arroz con ternera ecológica*'. It includes a detailed table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.) and a note: 'CENA: Puré de patata y lomo de cerdo rustido. Fruta.'

4 Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacin)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada (de lechuga y maíz)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

5 Sopa con estrellas ecológica* (con carcasa de pollo, patata, hueso de ternera, puerro y caldo de pollo)
Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

6 Arroz a la cubana ecológico* (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Sopa mirestre y magro de cerdo salteado. Fruta

7 Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Abadejo al horno con judías verdes salteadas (con ajo y perejil)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta

8 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)
Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11 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)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

12 Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)
Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados (al horno)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Ensalada mixta y tomo de cerdo rustido. Fruta

13 Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)
Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

14 Espirales hortelana ecológicos* (con zanahoria, tomate y pimiento)
San Pedro en salsa con ensalada (al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

15 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)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta

18 Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde)
Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta

19 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)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta

20 Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y patata)
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta

21 Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)
San Pedro en salsa y ensalada (al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Sopa jiliana y pescado blanco con tomate. Fruta

22 Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta

25 Macarrones con verduras ecológicos* con salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados (al horno con cebolla, ajo y perejil)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta

26 Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)
Albóndigas de cerdo a la andaluza con menestra de verdura (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

27 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)
Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta

28 Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)
Filete de palometa a la rondeña con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)
Fruta fresca de temporada
Pan integral ecológico
CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

29 Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)
Lentejas con verduras ecológicas* y chorrista (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan ecológico
CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

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.