

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>06-09</b></p>	<p><b>07-09</b></p>	<p><b>08-09</b></p>	<p><b>09-09</b></p>	<p><b>10-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro</li> <li>-Coditos con champiñones, y tomate frito</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.39%, G: 35.23%, HC: 52.38%, Az: 12.65gr Sal: 0.75gr, AGS: 4.75gr, 455.39 Kcal</p>
				<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
				<p>Filete de ternera con ensalada. Postre: Fruta</p>
<p><b>13-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerro</li> <li>-Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>-Patatas al horno</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.47%, G: 34.39%, HC: 49.14%, Az: 22.62gr Sal: 3.09gr, AGS: 3.10gr, 551.98 Kcal</p>	<p><b>14-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>-Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>-Ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.83%, G: 40.96%, HC: 46.21%, Az: 9.75gr Sal: 2.58gr, AGS: 3.06gr, 492.80 Kcal</p>	<p><b>15-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco hervido con zanahoria, y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>-Judías verdes salteadas</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.39%, G: 28.31%, HC: 60.30%, Az: 20.92gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.55gr, 527.28 Kcal</p>	<p><b>16-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas guisadas con patatas, tomate y zanahoria</li> <li>-Bacalao frito</li> <li>-Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>-Yogur.</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.77%, G: 36.62%, HC: 49.61%, Az: 14.78gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.20gr, 580.42 Kcal</p>	<p><b>17-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>-Macarrones con tomate</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan integral</li> </ul> <p>P: 15.51%, G: 33.36%, HC: 51.13%, Az: 14.01gr Sal: 2.79gr, AGS: 4.79gr, 623.63 Kcal</p>
<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
<p>Merluza al horno con arroz salteado. Postre: Fruta</p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta</p>	<p>Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta</p>	<p>Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta</p>	<p>Pollo asado con guisantes salteados. Postre: Fruta</p>
<p><b>20-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria</li> <li>-Atún al horno con tomate</li> <li>-Zanahoria hervida</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 20.65%, G: 33.10%, HC: 46.25%, Az: 15.58gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.63gr, 484.09 Kcal</p>	<p><b>21-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>-Pavo al ajillo al horno</li> <li>-Patatas al horno</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.82%, G: 28.94%, HC: 55.24%, Az: 24.60gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.92gr, 578.02 Kcal</p>	<p><b>22-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de arroz con, zanahoria y guisantes</li> <li>-Rosada al horno con tomillo</li> <li>-Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.44%, G: 25.73%, HC: 60.83%, Az: 22.05gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.74gr, 599.66 Kcal</p>	<p><b>23-10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>-Tortilla francesa</li> <li>-Tomate aliñado</li> <li>-Yogur.</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.69%, G: 34.19%, HC: 53.12%, Az: 10.90gr Sal: 0.70gr, AGS: 2.43gr, 423.10 Kcal</p>	<p><b>24-10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo duro</li> <li>-Espaguetis con tomate, y berenjenas</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 25.47%, HC: 59.71%, Az: 14.00gr Sal: 1.18gr, AGS: 3.52gr, 514.58 Kcal</p>
<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
<p>Tortilla con ensalada. Postre: Fruta</p>	<p>Verduras salteadas con calamar a la plancha. Postre: Fruta</p>	<p>Magro con tomate con verduras salteadas. Postre: Fruta</p>	<p>Revuelto de huevo y setas. Postre: Fruta</p>	<p>Chuletas a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta</p>
<p><b>27-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>-Hamburguesa de ternera al horno en salsa</li> <li>-Patatas al horno</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.18%, G: 30.45%, HC: 53.37%, Az: 21.33gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.14gr, 603.48 Kcal</p>	<p><b>28-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y arroz con, patata y zanahoria</li> <li>-Abadejo frito</li> <li>-Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.43%, G: 32.35%, HC: 50.22%, Az: 14.42gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.45gr, 531.13 Kcal</p>	<p><b>29-09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo cocido</li> <li>-Cazuela de arroz con verduras</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.16%, G: 23.05%, HC: 64.79%, Az: 18.82gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.16gr, 526.12 Kcal</p>	<p><b>30-09</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> <li>-Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.34%, G: 33.01%, HC: 51.65%, Az: 20.89gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.25gr, 444.06 Kcal</p>	<p><b>01-10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>-Lomo de atún encebollado al Horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>-Fruta de temporada</li> <li>-Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.59%, G: 30.40%, HC: 53.01%, Az: 14.63gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.39gr, 622.44 Kcal</p>
<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>	<p><b>1º plato</b></p> <p><b>2º plato</b></p> <p><b>Guarnición</b></p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
<p>Tortilla con ensalada. Postre: Fruta</p>	<p>Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta</p>	<p>Filete de lenguado con arroz cocido. Postre: Fruta</p>	<p>Revuelto de huevo con menestra. Postre: Fruta</p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta</p>

Correo de contacto: [comedoresmyp@gmail.com](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

## ALÉRGENOS

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

Empresa de comedor:

## **MENDOZA Y PALOMO SL**

El teléfono de contacto es: **952326947**

El correo electrónico es: [comedoresmyp@gmail.com](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

Dirección: **C/ Atajate 22 A 29006 Málaga.**

El **preaviso** para la notificación de **ausencias** a comedor es de **48 horas**, siempre por **correo electrónico**.

Aquellos padres, madres, Tutores legales del alumnado que hayan cambiado el número de cuenta o necesiten hacer alguna modificación y usuarios/as nuevas, deberán realizarlo por correo electrónico.

La notificación de dietas blandas deberá realizarse antes de las 12:00 de la mañana.

Los **cobros** de los **recibos de comedor** se realizarán por **adelantado** del 1 al 15 de cada mes.

Debido a la situación especial generada por el COVID – 19, los menús no se entregarán al alumnado, podrán consultarlos en la página web de la empresa: [www.mendozaypalomo.com](http://www.mendozaypalomo.com)

**El precio del menú ha cambiado a 4,58€.**

DIRECCIÓN MENDOZA Y PALOMO S.L.