

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>29-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...). - Abadejo a la vinagreta - Zanahoria salteada. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.16 gr prot - 21.50 gr lip 87.02 gr HC - 621.43 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>30-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Espaguetis con tomate y jamón - Yogur - Pan y agua <p>24.63 gr prot - 23.43 gr lip 87.84 gr HC - 632.05 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>31-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz cocido con tomate frito - Merluza al horno en salsa de guisantes - Ensalada de lechuga y tomate - - - - Fruta de temporada - Pan y agua <p>19.53 gr prot - 25.38 gr lip 83.81 gr HC - 592.17 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>01-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubia pintas con acelgas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.15 gr prot - 26.73 gr lip 87.57 gr HC - 629.68 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>02-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio. - Cinta de lomo de cerdo asada. - Patatas cocidas. - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>22.32 gr prot - 27.30 gr lip 84.58 gr HC - 663.48 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Cena: Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate. Postre: Fruta	Cena: Magro con tomate con guisantes al horno. Postre: Fruta	Cena: Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Cena: Hamburguesa de pollo con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Cena: Merluza al horno y macarrones salteados. Postre: Fruta
<p>05-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas. - Atún al horno con tomate. - Menestra salteada de guisantes, zanahorias y judías verdes - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.05 gr prot - 20.56 gr lip 87.94 gr HC - 614.78 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>06-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate. - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate - Yogur - Pan y agua <p>23.91 gr prot - 26.73 gr lip 91.89 gr HC - 665.55 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>07-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Pavo al horno en su jugo - Arroz salteado - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.55 gr prot - 23.65 gr lip 100.63 gr HC - 686.28 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>08-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...). - Bacalao al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.32 gr prot - 20.96 gr lip 91.57 gr HC - 596.62 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>09-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Tortilla francesa - Guisantes salteados. - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>24.56 gr prot - 21.45 gr lip 81.05 gr HC - 607.00 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Cena: Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz. Postre: Fruta	Cena: Filete de ternera con menestra. Fruta: Fruta	Cena: Merluza en salsa con arroz cocido. Postre: Fruta	Cena: Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta	Cena: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla. Postre: Fruta
<p>12-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Hamburguesa de pollo a la plancha. - Patatas al horno. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>22.56 gr prot - 21.05 gr lip 88.65 gr HC - 623.30 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>13-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Cazuela de arroz y verduras (tomate, pimiento...) - Yogur - Pan y agua <p>19.11 gr prot - 20.35 gr lip 88.31 gr HC - 596.37 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>14-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Tomate picado - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.80 gr prot - 24.58 gr lip 81.89 gr HC - 633.33 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>15-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Tortilla de patatas - Zanahoria salteada. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>18.44 gr prot - 25.01 gr lip 94.70 gr HC - 630.40 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>16-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...). - Merluza en salsa de champiñones. - Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>22.84 gr prot - 20.40 gr lip 89.87 gr HC - 610.48 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Cena: Salmón al horno con espaguetis salteados. Postre: Fruta	Cena: Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Postre: Fruta	Cena: Tortilla francesa con menestra. Postre: Fruta	Cena: Salchichas Frankfurt de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. Postre: Fruta	Cena: Salteado de espárragos, gambas, judías, berenjena, champiñones y huevo. Postre: Fruta
<p>19-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubias blancas con acelgas. - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Pisto salteado de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.12 gr prot - 23.69 gr lip 92.24 gr HC - 621.78 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>20-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín. - Pollo asado - Arroz cocido. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>19.85 gr prot - 23.98 gr lip 88.81 gr HC - 633.41 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>21-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis con tomate y jamón - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>23.36 gr prot - 26.67 gr lip 82.87 gr HC - 599.45 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>22-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas. - Merluza en salsa verde - Berenjenas al vapor - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.00 gr prot - 24.86 gr lip 82.39 gr HC - 592.63 Kca</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p>23-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Tortilla francesa - Picadillo de tomate, cebolla, lechuga y maíz - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>19.24 gr prot - 21.42 gr lip 90.56 gr HC - 610.30 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Cena: Tortilla de patatas con tomate picado. Postre: Fruta	Cena: Rosada a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta	Cena: Ensalada lechuga, cebolla, espárrago con pechuga de pollo a la plancha. Postre: Fruta	Cena: Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Postre: Fruta	Cena: Filete de ternera a la plancha con zanahoria al horno. Postre: Fruta
26-02	27-02	28-02	01-03	02-03

SEMANA BLANCA

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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