

FEBRERO 2021. SIN GLUTEN NI CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01-02 - Potaje de alubias blancas con verdura - Halibut con salsa vinagreta - Calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.33%, G: 35.23%, HC: 49.44%, Az: 15.44gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.46gr, 487.60 Kcal	02-02 - Coditos de arroz con salsa de tomate y calabacín - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 13.41%, G: 14.68%, HC: 71.91%, Az: 14.39gr Sal: 1.44gr, AGS: 1.00gr, 458.22 Kcal	03-02 - Puchero de garbanzos con calabaza - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 16.74%, G: 23.50%, HC: 59.76%, Az: 15.40gr Sal: 6.03gr, AGS: 2.02gr, 546.31 Kcal	04-02 - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Pollo asado - Arroz cocido - Yogurt - Pan ecológico P: 16.74%, G: 31.40%, HC: 51.86%, Az: 21.75gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.49gr, 486.27 Kcal	05-02 - Cazuela de arroz con pimienta y zanahorias - Tortilla francesa - Pisto - Fruta de temporada - Pan integral P: 14.91%, G: 28.66%, HC: 56.44%, Az: 14.13gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.80gr, 459.31 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de setas con huevo. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Tortilla francesa con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta	Chuleta a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta
08-02 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Abadejo al horno con tomate - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 13.43%, G: 35.03%, HC: 51.55%, Az: 22.84gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.76gr, 516.98 Kcal	09-02 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 13.28%, G: 35.38%, HC: 51.34%, Az: 17.15gr Sal: 2.68gr, AGS: 2.86gr, 525.76 Kcal	10-02 - Arroz con tomate y verduras (zanahoria y calabacín) - Estofado de pollo - Ensalada de lechuga, col y zanahoria - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.32%, G: 20.24%, HC: 64.44%, Az: 14.33gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.81gr, 578.57 Kcal	11-02 - Macarrones de arroz con tomate - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan ecológico P: 14.91%, G: 28.38%, HC: 56.72%, Az: 23.17gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.51gr, 649.85 Kcal	12-02 - Cocido de garbanzos y arroz con zanahoria - Merluza a la vinagreta - Zanahorias asadas al horno - Fruta de temporada - Pan integral P: 17.26%, G: 30.08%, HC: 52.66%, Az: 21.77gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.29gr, 450.02 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Pasta salteada revuelta con huevo. Postre: Fruta	Magro con tomate con guisantes salteados. Postre: Fruta	Merluza en salsa con menestra. Postre: Fruta	Estofado de ternera con champiñón salteado. Postre: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta
15-02 - Crema de calabacín y zanahoria - Salchichas de pavo - Patatas panaderadas con pimientos - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.81%, G: 21.29%, HC: 62.90%, Az: 15.72gr Sal: 1.06gr, AGS: 1.56gr, 417.10 Kcal	16-02 - Cazuela de arroz - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, maíz y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 11.52%, G: 14.57%, HC: 73.91%, Az: 18.62gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.12gr, 535.02 Kcal	17-02 - Potaje de alubias con verduras (patata, zanahoria...) - Merluza frita - Ensalada de lechuga, tomate, y repollo - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.00%, G: 30.99%, HC: 52.02%, Az: 17.88gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.20gr, 457.53 Kcal	18-02 - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Lomo de atún encebollado - Patatas al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.22%, G: 20.43%, HC: 62.35%, Az: 26.72gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.04gr, 534.42 Kcal	19-02 - Espirales de arroz con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 14.70%, G: 29.26%, HC: 56.04%, Az: 14.58gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.93gr, 506.89 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Anillas de calamar con ensalada. Postre: Fruta	Chuletas con brócoli gratinado. Postre: Fruta	Tortilla francesa con salteado de verdura. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y jamón. Postre: Fruta	Pollo asado con picadillo de tomate. Postre: Fruta
22-02	23-02	24-02	25-02	26-02

SEMANA BLANCA

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

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

Catering Mendoza y Palomo, S.L. Telf.: 952 32 69 47 Fax: 952 32 12 80. Calle Atajate N° 22-A. Polígono La Estrella. 29006 Málaga