

# FEBRERO 2021. SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01-02</b> - Potaje de alubias blancas con verdura - <b>Cinta de lomo asada</b> - Calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 15.33%, G: 35.23%, HC: 49.44%, Az: 15.44gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.46gr, 487.60 Kcal	<b>02-02</b> - Coditos con salsa de tomate y calabacín - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 13.41%, G: 14.68%, HC: 71.91%, Az: 14.39gr Sal: 1.44gr, AGS: 1.00gr, 458.22 Kcal	<b>03-02</b> - Puchero de garbanzos con calabaza - <b>Pollo asado</b> - Ensalada de lechuga, maíz y tomate - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 16.74%, G: 23.50%, HC: 59.76%, Az: 15.40gr Sal: 6.03gr, AGS: 2.02gr, 546.31 Kcal	<b>04-02</b> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Pollo asado - Arroz cocido - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> P: 16.74%, G: 31.40%, HC: 51.86%, Az: 21.75gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.49gr, 486.27 Kcal	<b>05-02</b> - Cazuela de arroz con pimiento 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
<b>08-02</b> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - <b>Magro con tomate</b> - Patatas cocidas - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 13.43%, G: 35.03%, HC: 51.55%, Az: 22.84gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.76gr, 516.98 Kcal	<b>09-02</b> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 13.28%, G: 35.38%, HC: 51.34%, Az: 17.15gr Sal: 2.68gr, AGS: 2.86gr, 525.76 Kcal	<b>10-02</b> - Arroz con tomate y verduras (zanahoria y calabacín) - Cinta de lomo asada - Ensalada de lechuga, col y zanahoria - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 15.32%, G: 20.24%, HC: 64.44%, Az: 14.33gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.81gr, 578.57 Kcal	<b>11-02</b> - Macarrones con tomate - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> P: 14.91%, G: 28.38%, HC: 56.72%, Az: 23.17gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.51gr, 649.85 Kcal	<b>12-02</b> - Cocido de garbanzos y arroz con zanahoria - <b>Lomo de cerdo en su jugo</b> - 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
<b>15-02</b> - Crema de calabacín y zanahoria - Salchichas de pavo - Patatas panaderas con pimientos - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 15.81%, G: 21.29%, HC: 62.90%, Az: 15.72gr Sal: 1.06gr, AGS: 1.56gr, 417.10 Kcal	<b>16-02</b> - Cazuela de arroz - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, maíz y tomate - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 11.52%, G: 14.57%, HC: 73.91%, Az: 18.62gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.12gr, 535.02 Kcal	<b>17-02</b> - Potaje de alubias con verduras (patata, zanahoria...) - <b>Pollo asado</b> - Ensalada de lechuga, tomate, y repollo - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 17.00%, G: 30.99%, HC: 52.02%, Az: 17.88gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.20gr, 457.53 Kcal	<b>18-02</b> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - <b>Estofado con verduras</b> - Patatas al horno - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> P: 17.22%, G: 20.43%, HC: 62.35%, Az: 26.72gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.04gr, 534.42 Kcal	<b>19-02</b> - Espirales con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta de temporada - <b>Pan ecológico</b> 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](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

ALÉRGENOS													
GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	CACAHUETES	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