

# FEBRERO 2021. SIN LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01-02</b> - Arroz a la cubana - Halibut con salsa vinagreta - 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> - Cazuela de patatas con verduras - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - 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
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de setas con huevo. Postre: Fruta <b>08-02</b> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Abadejo al horno con tomate - 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	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta <b>09-02</b> - Cazuela de fideos - 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	Tortilla francesa con judías verdes salteadas. Postre: Fruta <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	Lenguado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta <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	Chuleta a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta <b>12-02</b> - Patatas panaderas - Tacos de rosada con aove y perejil - 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
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Pasta salteada revuelta con huevo. 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	Magro con tomate con guisantes salteados. Postre: Fruta <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	Merluza en salsa con menestra. Postre: Fruta <b>17-02</b> - Macarrones con tomate - Merluza frita - 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	Estofado de ternera con champiñón salteado. Postre: Fruta <b>18-02</b> - Fideuá - Lomo de atún encebollado - 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	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta <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
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Anillas de calamar con ensalada. Postre: Fruta <b>22-02</b>	Chuletas con brócoli gratinado. Postre: Fruta <b>23-02</b>	Tortilla francesa con salteado de verdura. Postre: Fruta <b>24-02</b>	Revuelto de verduras y jamón. Postre: Fruta <b>25-02</b>	Pollo asado con picadillo de tomate. Postre: Fruta <b>26-02</b>
<h2>SEMANA BLANCA</h2>				

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