

# FEBRERO 2021. SIN HUEVO

## LUNES

<b>01-02</b> - Potaje de alubias blancas con verdura - 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>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

## MARTES

<b>02-02</b> <b>- Coditos de arroz con salsa de tomate y calabacín</b> <b>- Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y maíz</b> - 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>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

## MIÉRCOLES

<b>03-02</b> - Puchero de garbanzos con calabaza - 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>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

## JUEVES

<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>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

## VIERNES

<b>05-02</b> - Cazuela de arroz con pimienta y zanahorias <b>- Magro con tomate</b> - Pisto - Fruta de temporada - Pan integral P: 14.91%, G: 28.66%, HC: 56.44%, Az: 14.12gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.80gr, 459.31 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

### 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> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria <b>- Pollo asado</b> - 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 al horno - 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> <b>- Macarrones de arroz con tomate</b> <b>- Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y zanahoria</b> - 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> - Cocido de garbanzos y arroz con zanahoria <b>- Merluza a la vinagreta</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
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

### 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 <b>- Cinta de lomo asada</b> - 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> - Potaje de alubias con verduras (patata, zanahoria...) - 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> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - 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> <b>- Espirales de arroz con tomate</b> <b>- Estofado de pollo</b> - 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> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

### 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	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