



FEBRERO 2021. SIN GLUTEN


LUNES

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
1º plato  2º plato Guarnición

MARTES

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
1º plato  2º plato Guarnición


MIÉRCOLES

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
1º plato  2º plato Guarnición






JUEVES

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
1º plato 2º plato Guarnición






VIERNES

05-02 - 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

SUGERENCIAS DE CENAS

Revuelto de setas con huevo. 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	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta 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	Tortilla francesa con judías verdes salteadas. Postre: Fruta 10-02 - Arroz con tomate y verduras (zanahoria y calabacín) - Cinta de lomo al horno - 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	Lenguado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta 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	Chuleta a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta 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 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	Magro con tomate con guisantes salteados. Postre: Fruta 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	Merluza en salsa con menestra. Postre: Fruta 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	Estofado de ternera con champiñón salteado. Postre: Fruta 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	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta 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	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