

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04-02 - Lentejas - Tortilla de patatas - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 18.77 gr prot - 21.88 gr lip 92.52 gr HC - 633.59 Kcal	05-02 - Arroz caldoso con zanahoria y pimientos - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.60 gr prot - 19.95 gr lip 91.54 gr HC - 603.05 Kcal	06-02 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Yogur - Pan ecológico y agua 26.71 gr prot - 22.02 gr lip 80.59 gr HC - 611.73 Kcal	07-02 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Cinta de lomo de cerdo asada - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.52 gr prot - 27.42 gr lip 84.68 gr HC - 657.55 Kcal	08-02 - Macarrones con tomate - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Berenjenas salteadas - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 25.35 gr prot - 21.52 gr lip 90.52 gr HC - 605.45 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				
Filete de ternera con ensalada. Postre: Fruta	Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta	Pollo a la plancha con verduras salteadas. Postre: Fruta	Filete de rosada con arroz salteado. Postre: Fruta	Revuelto de setas y huevo. Postre: Fruta
11-02 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Anillas de calamar al horno - Guisantes salteados - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.61 gr prot - 22.76 gr lip 83.86 gr HC - 623.38 Kcal	12-02 - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. - Yogur - Pan ecológico y agua 25.14 gr prot - 27.24 gr lip 92.37 gr HC - 628.90 Kcal	13-02 - Crema de apio y zanahoria - Pollo al horno - Arroz cocido. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.18 gr prot - 20.23 gr lip 90.90 gr HC - 630.75 Kcal	14-02 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla francesa. - Picadillo de tomate con maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.72 gr prot - 25.61 gr lip 82.64 gr HC - 627.28 Kcal	15-02 - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...) - Abadejo a la plancha al ajillo - Ensalada de lechuga y tomate ecológico - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 21.79 gr prot - 20.34 gr lip 97.32 gr HC - 610.80 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				
Tortilla de patatas con ensalada. Postre: Fruta	Pollo asado con menestra. Fruta: Fruta	Lenguado a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta	Chuleta de cerdo con coles de Bruselas salteadas. Postre: Fruta	Judías verdes salteadas con huevo cocido. Postre: Fruta
18-02 - Lentejas - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Calabacín salteado. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.26 gr prot - 25.05 gr lip 88.15 gr HC - 643.74 Kcal	19-02 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Espirales con tomate y setas. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.97 gr prot - 24.26 gr lip 96.14 gr HC - 651.50 Kcal	20-02 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Salchichas Frankfurt de pollo al horno - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.24 gr prot - 21.57 gr lip 83.34 gr HC - 677.80 Kcal	21-02 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla de patatas - Tomate picado - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 17.49 gr prot - 23.98 gr lip 82.90 gr HC - 609.64 Kcal	22-02 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Merluza al horno en salsa de tomate. - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 20.57 gr prot - 25.49 gr lip 93.99 gr HC - 666.62 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 verduras con huevo. Postre: Fruta	Magro con tomate y guisantes al horno. Postre: Fruta	Merluza al horno con pasta salteada. Postre: Fruta	Pollo al horno con puré de verduras. Postre: Fruta	Revuelto de huevo y setas. Postre: Fruta
25-02	26-02	27-02	28-02	01-03

SEMANA BLANCA

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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