Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

MENÚ FEBRERO 2022

(con dietas especiales)

Catering Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022

MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones integrales con tomate	Potaje de garbanzos con calabaza [1]	Arroz con pimientos y cebolla [2]	Lentejas con verduras [3]
Filete de lomo	Queso fresco	Tortilla francesa	Gallineta en salsa de cebollas
Brócoli rehogado	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino	Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja	Guisantes salteados con cebolla
Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
479,60 Kcal	449,94 Kcal	466,68 Kcal	504,88 Kcal
17,3 % P / 35,6 % L / 47,1 % C	13,5 % P / 32,5 % L / 53,9 % C	10,2 % P / 23,4 % L / 66,4 % C	17,9 % P / 31,9 % L / 50,2 % C
2,0 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 13,2 gr. Azúcares	5,2 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 26,7 gr. Azúcares	15,2 gr. SFA / 0,6 gr. sal / 7,0 gr. Azúcares	2,4 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 12,6 gr. Azúcares

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con tomate	Crema de calabaza, calabacín y boniato	Patatas guisadas con verduras [4]	Cocido de garbanzos [5]	Arroz con pimientos y cebolla [2]
Muslos de pollo en salsa	Salmón con eneldo	Huevo cocido	Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta	Palometa con salsa de cebollas
Menestra de verduras con patatas [8]	Picadillo de tomate con pimiento	Judías verdes al ajillo		Ensalada de pepino aliñado
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
490,26 Kcal	434,68 Kcal	470,14 Kcal	389,40 Kcal	496,69 Kcal
13,1 % P / 31,5 % L / 55,4 % C	15,8 % P / 41,6 % L / 42,6 % C	12,2 % P / 26,7 % L / 57,3 % C	12,3 % P / 32,0 % L / 55,7 % C	13,7 % P / 30,1 % L / 56,3 % C
2,6 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 8,6 gr. Azúcares	4,2 gr. SFA / 1,3 gr. sal / 12,5 gr. Azúcares	3,3 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 6,4 gr. Azúcares	1,6 gr. SFA / 0,7 gr. sal / 19,4 gr. Azúcares	3,7 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 8,0 gr. Azúcares

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras [3]	Arroz con verduras [6]	Sopa de puchero con fideos [7]	Crema de calabaza y boniato	Espirales con tomate
Tortilla de patatas con cebolla	Filete de jurel	Hamburguesa de ternera	Abadejo a la plancha	Huevo cocido
Tomate natural aliñado	Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja	Patatas al vapor	Brócoli rehogado	Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
536,45 Kcal	465,04 Kcal	557,79 Kcal	460,85 Kcal	482,81 Kcal
12,3 % P / 36,6 % L / 51,0 % C	12,7 % P / 29,8 % L / 57,5 % C	22,0 % P / 16,2 % L / 80,9 % C	14,7 % P / 32,8 % L / 45,7 % C	14,0 % P / 26,5 % L / 59,4 % C
3,2 gr. SFA / 1,8 gr. sal / 10,4 gr. Azúcares	12,1 gr. SFA / 0,7 gr. sal / 7,4 gr. Azúcares	2,1 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 19,1 gr. Azúcares	2,4 gr. SFA / 1,3 gr. sal / 15,0 gr. Azúcares	3,4 gr. SFA / 1,2 gr. sal / 3,7 gr. Azúcares

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con pimientos y cebolla [2]	Cocido de garbanzos [5]	Patatas guisadas con verduras [4]	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata	DÍA NO LECTIVO
Salmón con salsa de eneldo	Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido	Muslos de pollo en salsa	Abadejo a la plancha	
Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta		Tomate natural aliñado	Picadillo de tomate con pimientos	
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	
523,81 Kcal	432,33 Kcal	506,01 Kcal	451,75 Kcal	
14,3 % P / 32,3 % L / 53,6 % C	15,0 % P / 32,7 % L / 52,3 % C	10,3 % P / 33,3 % L / 53,0 % C	13,2 % P / 43,5 % L / 36,3 % C	
5,2 gr. SFA / 1,2 gr. sal / 5,0 gr. Azúcares	4,0 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 19,5 gr. Azúcares	2,7 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 4,2 gr. Azúcares	1,7 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 5,4 gr. Azúcares	

LUNES 28
FESTIVO AUTONÓMICO

1. *Potaje de garbanzos con calabaza*: Garbanzos, patata, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, calabaza, aceite, sal y pimentón
2. *Arroz con pimientos y cebolla*: Arroz, tomate triturado, cebolla, pimiento, sal y aceite
3. *Lentejas con verduras*: Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate, sal, aceite y pimentón
4. *Patatas guisadas con verduras*: Patatas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, guisantes, judías verdes, sal y aceite
5. *Cocido de garbanzos*: Garbanzos, patata, cebolla, acelgas, pollo, zanahoria
6. *Arroz con verduras*: Arroz, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes, sal y aceite
7. *Sopa de puchero:* Fideos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
8. *Menestra de verduras con patatas:* Coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes, zanahoria, sal y aceite

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

ALÉRGENOS

FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETE · LACTOSA · SOJA · GLÚTEN

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin fructosa)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON VERDURAS REFRITA CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR	**POTAJE DE GARBANZOS** QUESO FRESCO ENSALADA,CEBOLLA Y PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	**ARROZ CON VERDURAS** TORTILLA FRANCESA ENSALADA, PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	**LENTEJAS CON VERDURAS** GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON VERDURAS REFRITA MUSLO POLLO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	**CREMA DE CALABACÍN** SALMÓN AL HORNO **ENSALADA** PAN, AGUA Y YOGUR	**PATATAS GUISADAS CON VERDURAS** HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y YOGUR	**COCIDO DE GARBANZOS** **ENSALADA Y QUESO** PAN, AGUA Y YOGUR	**ARROZ CON VERDURAS** PALOMETA GUISADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	**ARROZ CON VERDURAS** JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	**SOPA DE PUCHERO FIDEOS** HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y YOGUR	**CREMA DE CALABACÍN** ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR	**PASTA CON VERDURAS REFRITA** HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ARROZ CON REFRITO SALMÓN AL HORNO **ENSALADA CON QUESO** PAN, AGUA Y YOGUR	COCIDO DE GARBANZOS **ENSALADA DE ROMANILLA, Y HUEVO** PAN, AGUA Y YOGUR	**PATATAS CON VERDURAS** MUSLITO DE POLLO **ENSALADA** PAN, AGUA Y YOGUR	**CREMA DE CALABACÍN** ABADEJO PLANCHA **ENSALADA** PAN, AGUA Y YOGUR	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin frutos secos)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA,CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA,PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	**MARTES 8**	**MIERCOLES 9**	**JUEVES 10**	**VIERNES 11**
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUISADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	**MARTES 15**	**MIÉRCOLES 16**	**JUEVES 17**	**VIERNES 18**
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	**MARTES 22**	**MIÉRCOLES 23**	**JUEVES 24**	**VIERNES 25**
ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS CON VERDURAS MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA ABADEJO PLANCHA PICADILLO DE TOMATES Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin gluten)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA,CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA,PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUISADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	**SOPA DE PUCHERO** **HAMBURGUESA DE TERNERA** PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	**PASTA CON TOMATE** HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS CON VERDURAS MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA ABADEJO PLANCHA PICADILLO DE TOMATES Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin huevo)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA,CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA **CARNE EN SALSA** ENSALADA, CEBOLLA,PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	**MARTES 8**	**MIERCOLES 9**	**JUEVES 10**	**VIERNES 11**
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS **MERLUZA EN SALSA** JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUISADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	**MARTES 15**	**MIÉRCOLES 16**	**JUEVES 17**	**VIERNES 18**
LENTEJAS CON VERDURAS **POLLO AL HORNO** TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE **CINTA LOMO** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	**MARTES 22**	**MIÉRCOLES 23**	**JUEVES 24**	**VIERNES 25**
ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS CON VERDURAS MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA ABADEJO PLANCHA PICADILLO DE TOMATES Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin lactosa, leche)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA **MERLUZA EN SALSA** ENSALADA,CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA,PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	**MARTES 8**	**MIERCOLES 9**	**JUEVES 10**	**VIERNES 11**
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS **ALIÑO DE TOMATE, ATÚN ORÉGANO** PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUISADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	**MARTES 15**	**MIÉRCOLES 16**	**JUEVES 17**	**VIERNES 18**
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	**MARTES 22**	**MIÉRCOLES 23**	**JUEVES 24**	**VIERNES 25**
ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA SALMÓN AL HORNO **ENSALADA DE TOMATE** PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS CON VERDURAS MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA ABADEJO PLANCHA PICADILLO DE TOMATES Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin legumbres)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	**PATATAS GUISADAS** QUESO FRESCO ENSALADA,CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA,PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	**CREMA DE VERDURAS** GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	**MARTES 8**	**MIERCOLES 9**	**JUEVES 10**	**VIERNES 11**
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO **ENSALADA** PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	**PATATAS GUISADAS CON VERDURAS** HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	**ARROZ CON TOMATE** ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUISADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	**MARTES 15**	**MIÉRCOLES 16**	**JUEVES 17**	**VIERNES 18**
MACARRONES CON TOMATE TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS **LOMO AL HORNO** PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	**MARTES 22**	**MIÉRCOLES 23**	**JUEVES 24**	**VIERNES 25**
ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	**PASTA CON TOMATE** ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	**PATATAS CON VERDURAS** MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA ABADEJO PLANCHA PICADILLO DE TOMATES Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin pescado)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA,CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA,PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS **CARNE EN SALSA** GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA **TORTILLA PATATA** PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA **HAMBURGUESA** PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS **QUESO FRESCO** ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA **MUSLO POLLO** BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA **LOMO EN SALSA** ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS CON VERDURAS MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA **CARNE EN SALSA TOMATE** PICADILLO DE TOMATES Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin PLV)

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA **MERLUZA EN SALSA** ENSALADA,CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA,PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS **ALIÑO DE TOMATE Y ORÉGANO** PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUISADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS **CINTA DE LOMO** PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS CON VERDURAS MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA ABADEJO PLANCHA PICADILLO DE TOMATES Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	DÍA NO LECTIVO
LUNES 28				
DÍA DE ANDALUCÍA		***TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO***		

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVOS

25 DE FEBRERO	28 DE FEBRERO
Macarrones con tomate	Guiso de patatas marinera
Huevo cocido	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria
Menestra de verduras con patata	
Pan blanco, agua y fruta	Pan integral, agua y fruta
476,58 Kcal	439,88 Kcal
15,0 % P / 27,1 % L / 58,0 % C	10,9 % P / 33,6 % L / 55,5 % C
3,2 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 8,4gr. Azúcares	2,4 gr. SFA / 1,4 gr. sal / 3,6gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
M1	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Chipirón plancha en salsa verde	Pan y fruta
X2	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J3	Sopa de arroz y pollo	Albóndigas de mero en salsa con zanahorias baby	Pan y fruta
V4	Sopa de estrellitas	San Jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L7	Espárragos con mayonesa	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga	Pan y fruta
M8	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X9	Sopa de letras	Sándwich de jamón york y queso con ensaladilla	Pan y arroz con leche
J10	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y yogur líquido
V11	Sopa de cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y fruta
L14	Crema suave de berenjenas	Bocadillo de atún con pimiento rojo y patatas chips	Pan y fruta
M15	Sopa de picadillo	Brochetas de pollo y verduritas asadas	Pan y piña en su jugo
X16	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa alioli	Pan y fruta
J17	Patatas aliñadas con melva y huevo duro	Hamburguesa casera con queso, lechuga y cebolla	Pan y zumo de naranja
V18	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga y aceitunas	Pan y fruta
L21	Sopa de picadillo con trocitos de pollo	Huevos fritos con ajito frito y vasito de arroz	Pan y yogur líquido
M22	Alcachofas salteadas con jamón	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada	Pan y yogur
X23	Patatas aliñadas con atún	Revuelto de ajetes y gambas	Pan y fruta
J24	Sopa de fideos con jamón york picado	Revuelto de patata, pimiento rojo y verde sobre tosta de pan de pueblo	Pan y cuajada
V25	Crema de calabacín con nueces	Bocadillo de melva con pimiento del piquillo	Pan y fruta
L28	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta

ALGUNOS HÁBITOS SALUDABLES A LA HORA DE COMER

- **Beber agua:** Elige el agua por encima de bebidas azucaradas y recuerda que es necesario ingerir al menos dos litros de agua al día. Enséñales a tus hijos e hijas a escoger el agua por encima de otras bebidas (por supuesto, esto no significa prohibir otras bebidas, sino beberlas con moderación) y a hidratarse sin esperar a tener sed.
- **Elegir la comida casera sobre la preparada:** Los alimentos preparados suelen incluir mayores dosis de sodio y, además, ¿hay algo más rico qua la comida casera?
- **Preparar platos llenos de colores:** Incluye verduras en todas tus comidas. Recuerda que cuantos más colores tenga tu plato, imayor variedad de nutrientes tendrá!
- **Comer despacio:** Sentarse a comer es una experiencia placentera, enseña a tus hijos e hijas a disfrutar de la comida y a masticar bien los alimentos. Comer despacio es bueno para la digestión y, además, evita la sobre-ingesta de alimentos.
- **En la mesa se conversa:** Los móviles, las tabletas y la televisión deben estar apagados (o en otra habitación) cuando comemos. La mesa es lugar para contarnos cómo nos fue en el día, para intercambiar opiniones y darnos cariño. Comer frente a la televisión no sólo evita la conversación, sino que dificulta el disfrute de la comida.
- **Picoteo saludable:** Entre comidas es recomendable tener a mano un puñado de nueces o frutos secos, una fruta o una verdura (tomates cherry, pepino o zanahoria, por ejemplo) para saciar el apetito.
- **Desayunar como reyes:** Lo sabemos, el desayuno suele ser la comida más complicada para los pequeños y pequeñas, pero es importante que les expliques la necesidad de desayunar bien, ingiriendo lácteos, fruta, cereales y pan. Luego del descanso, el cuerpo necesita "combustible", por este motivo el desayuno es la comida más importante del día.