

Menú enero 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>08-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria. - Pollo asado. - Arroz salteado. - Yogur - Pan y agua <p>23.97 gr prot - 22.03 gr lip 93.84 gr HC - 655.96 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>09-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...). - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.88 gr prot - 24.93 gr lip 94.55 gr HC - 647.78 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>10-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Atún al horno con tomate. - Berenjenas al vapor - Fruta de temporada - Pan y agua <p>23.56 gr prot - 24.85 gr lip 84.82 gr HC - 610.25 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>11-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate. - Huevo cocido - Ensalada de tomate, zanahoria y maíz. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.37 gr prot - 19.59 gr lip 99.86 gr HC - 614.90 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>12-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubias blancas con acelgas. - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Pisto guisando de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>26.08 gr prot - 23.61 gr lip 92.94 gr HC - 620.78 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
---	---	--	--	--

SUGERENCIAS DE CENAS

Cena: Macarrones al ajopaceite con merluza a la plancha. Postre: Fruta	Cena: Filete de ternera con ensalada. Fruta: Fruta	Cena: Tortilla francesa con salteado de champiñones. Postre: Fruta	Cena: Pollo a la plancha con revuelto de guisantes, berenjenas, calabacín. Postre: Fruta	Cena: Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta
--	--	--	--	---

<p>15-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas. - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...). - Menestra salteada de zanahoria, judías verdes y guisantes - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.62 gr prot - 22.12 gr lip 90.28 gr HC - 617.78 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>16-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Yogur - Pan y agua <p>24.29 gr prot - 22.37 gr lip 92.24 gr HC - 655.45 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>17-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Salchichas Frankfurt de pollo al horno - Patatas cocidas. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>20.89 gr prot - 20.05 gr lip 87.75 gr HC - 682.18 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>18-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con zanahoria y pimientos - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan y agua <p>15.84 gr prot - 26.21 gr lip 81.59 gr HC - 604.54 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>19-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...). - Bacalao a la plancha - Ensalada de lechuga, espárragos y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>24.55 gr prot - 25.35 gr lip 81.12 gr HC - 602.95 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
---	--	--	--	--

SUGERENCIAS DE CENAS

Cena: Tortilla francesa con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Cena: Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Postre: Fruta	Cena: Arroz salteado con merluza a la plancha. Postre: Fruta	Cena: Salchichas Frankfurt de pollo al horno con guisantes salteados. Postre: Fruta	Cena: Salteado de espárragos, gambas, judías, berenjena, champiñones y huevo. Postre: Fruta
--	---	--	---	---

<p>22-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con calabaza, puerro, apio - Pavo al horno en su jugo - Arroz hervido - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.33 gr prot - 19.82 gr lip 88.39 gr HC - 605.30 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>23-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubias blancas con acelgas. - Tortilla de patatas - Ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>18.80 gr prot - 21.83 gr lip 85.14 gr HC - 604.08 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>24-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Calabacín salteado. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>22.24 gr prot - 24.01 gr lip 92.76 gr HC - 613.95 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>25-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz - Fruta de temporada - Pan y agua <p>25.47 gr prot - 20.57 gr lip 89.92 gr HC - 591.00 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>26-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas. - Huevo cocido - Guisantes al horno - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>23.43 gr prot - 20.71 gr lip 81.19 gr HC - 592.88 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
--	--	---	---	--

SUGERENCIAS DE CENAS

Cena: Lenquado con arroz cocido. Postre: Fruta	Cena: Chuleta de cerdo a la plancha con calabacín salteado. Postre: Fruta	Cena: Ensalada de huevo, lechuga, cebolla, espárrago con pechuga de pollo a la plancha. Postre: Fruta	Cena: Tortilla francesa de atún con picadillo de tomate. Postre: Fruta	Cena: Filete de ternera a la plancha con menestra de verduras. Postre: Fruta
--	---	---	--	--

<p>29-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...). - Abadejo a la vinagreta - Zanahoria salteada. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.16 gr prot - 21.50 gr lip 87.02 gr HC - 621.43 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>30-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Espaguetis con tomate y jamón - Yogur - Pan y agua <p>24.63 gr prot - 23.43 gr lip 87.84 gr HC - 632.05 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>31-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz cocido con tomate frito - Merluza al horno en salsa de guisantes - Ensalada de lechuga y tomate - - - - Fruta de temporada - Pan y agua <p>19.53 gr prot - 25.38 gr lip 83.81 gr HC - 592.17 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>01-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubia pintas con acelgas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.15 gr prot - 26.73 gr lip 87.57 gr HC - 629.68 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>02-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio. - Cinta de lomo de cerdo asada. - Patatas cocidas. - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>22.32 gr prot - 27.30 gr lip 84.58 gr HC - 663.48 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
--	---	---	---	--

SUGERENCIAS DE CENAS

Cena: Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate. Postre: Fruta	Cena: Magro con tomate con guisantes al horno. Postre: Fruta	Cena: Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Cena: Hamburguesa de pollo con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Cena: Merluza al horno y macarrones salteados. Postre: Fruta
---	--	---	---	--

VACACIONES DE NAVIDAD

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGICOS

GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	CACAHUETES	FRUTOS CACARA	SULFITOS	SÉSAMO	APIO	CRUSTÁCEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	LEGUMBRES