

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>05-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz cocido con tomate frito - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Menestra salteada de guisantes, zanahorias y judías verdes - Fruta de temporada - Pan y agua <p>19.73 gr prot - 22.19 gr lip 92.58 gr HC - 592.71 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>06-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate. - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Yogur - Pan y agua <p>25.81 gr prot - 25.16 gr lip 97.19 gr HC - 647.25 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>07-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubias blancas con acelgas. - Merluza en salsa de champiñones. - Berenjenas al vapor - Fruta de temporada - Pan y agua <p>22.19 gr prot - 27.77 gr lip 81.46 gr HC - 629.43 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>08-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Pavo al horno. - Patatas asadas. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>24.43 gr prot - 26.65 gr lip 95.78 gr HC - 709.00 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>09-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...). - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>21.03 gr prot - 22.89 gr lip 83.23 gr HC - 601.32 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SUGERENCIAS DE CENAS

Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Postre: Fruta	Filete de ternera con menestra. Fruta: Fruta	Tortilla de patatas con tomate picado. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con menestra. Postre: Fruta
<p>12-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan y agua <p>24.24 gr prot - 23.08 gr lip 90.30 gr HC - 642.35 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>13-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.12 gr prot - 20.23 gr lip 93.80 gr HC - 622.70 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>14-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Hamburguesa de pollo a la plancha - Arroz salteado - Fruta de temporada - Pan y agua <p>20.62 gr prot - 24.26 gr lip 105.19 gr HC - 705.63 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>15-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas.. - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan y agua <p>19.31 gr prot - 22.73 gr lip 90.57 gr HC - 605.58 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>16-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubia pintas con acelgas - Abadejo a la plancha al ajillo - Ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria. - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>26.44 gr prot - 21.72 gr lip 84.04 gr HC - 603.33 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>

SUGERENCIAS DE CENAS

Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Magro con tomate con guisantes salteados. Postre: Fruta	Salmón al horno con pasta salteada. Postre: Fruta	Salchichas Frankfurt de pollo al horno con menestra. Postre: Fruta	Salteado de gambas, judías, berenjena, champiñones y huevo. Postre: Fruta
<p>19-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con zanahoria y pimientos - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan y agua <p>22.71 gr prot - 24.72 gr lip 94.97 gr HC - 668.64 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>20-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...). - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan y agua <p>23.88 gr prot - 23.66 gr lip 90.65 gr HC - 646.48 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>21-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis con tomate y jamón - Cazón al horno al limón. - Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>25.63 gr prot - 22.99 gr lip 81.47 gr HC - 600.88 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>22-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias y puerro. - Cinta de lomo de cerdo asada. - Patatas cocidas. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>19.97 gr prot - 27.70 gr lip 84.67 gr HC - 652.03 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>23-03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas. - Tortilla francesa - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>21.26 gr prot - 23.65 gr lip 80.78 gr HC - 601.23 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>

SUGERENCIAS DE CENAS

Tortilla de patatas con tomate picado. Postre: Fruta	Chuleta a la plancha con berenjenas salteadas. Postre: Fruta	Tortilla de patatas con menestra. Postre: Fruta	Merluza con tomate con arroz cocido. Postre: Fruta	Filete de ternera a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz. Postre: Fruta
------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

26-03

27-03

28-03

29-03

30-03

SEMANA SANTA

<p>02-04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Atún al horno con tomate. - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan y agua <p>24.22 gr prot - 20.12 gr lip 92.12 gr HC - 615.55 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>03-04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Potaje de alubias blancas con acelgas - Yogur - Pan y agua <p>24.72 gr prot - 24.13 gr lip 82.38 gr HC - 629.83 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>04-04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Fruta de temporada - Pan y agua <p>22.88 gr prot - 26.67 gr lip 86.44 gr HC - 623.75 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>05-04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo - Tortilla de patatas - Arroz hervido - Fruta de temporada - Pan y agua <p>16.79 gr prot - 26.53 gr lip 96.55 gr HC - 688.90 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>06-04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...). - Bacalao al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>26.32 gr prot - 20.96 gr lip 91.57 gr HC - 596.62 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
Magro con tomate con pasta salteada. Postre: Fruta	Rosada al horno con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Filete de pollo a la plancha con menestra al horno. Postre: Fruta	Macarrones boloñesa. Postre: Fruta	Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta

Correo de contacto:

comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGICOS

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