

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<p><b>02-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...).</li> <li>- Atún al horno con tomate.</li> <li>- Judías verdes salteadas</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>24.22 gr prot - 20.12 gr lip 92.12 gr HC - 615.55 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>03-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido.</li> <li>- Potaje de alubias blancas con acelgas</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>24.72 gr prot - 24.13 gr lip 82.38 gr HC - 629.83 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>04-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos)</li> <li>- Tacos de rosada</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>22.88 gr prot - 26.67 gr lip 86.44 gr HC - 623.75 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>05-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>16.79 gr prot - 26.53 gr lip 96.55 gr HC - 688.90 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>06-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...).</li> <li>- Bacalao al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...)</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y remolacha</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>26.32 gr prot - 20.96 gr lip 91.57 gr HC - 596.62 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
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
<p><b>09-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Merluza (sin piel ni espinas) al horno en salsa de tomate</li> <li>- Guisantes salteados.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>24.03 gr prot - 24.81 gr lip 89.81 gr HC - 667.58 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>10-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones boloñesa (con ternera y tomate).</li> <li>- Huevo cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y remolacha</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>26.62 gr prot - 22.95 gr lip 98.49 gr HC - 662.05 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>11-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con zanahoria y pimientos</li> <li>- Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno</li> <li>- Patatas cocidas.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>22.56 gr prot - 24.39 gr lip 93.87 gr HC - 660.59 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>12-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...).</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, espárragos y tomate</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>23.12 gr prot - 26.19 gr lip 80.44 gr HC - 600.93 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>13-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria.</li> <li>- Filetes cinta de lomo de cerdo asada.</li> <li>- Patatas cocidas.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>21.93 gr prot - 27.37 gr lip 84.70 gr HC - 658.53 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla francesa con picadillo de tomate. Postre: Fruta	Filete de ternera con menestra. Fruta: Fruta	Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con menestra. Postre: Fruta	Langado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta
<p><b>16-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis con tomate.</li> <li>- Bacalao a la plancha a ajillo.</li> <li>- Menestra al horno de zanahoria, judías verdes y guisantes</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>26.65 gr prot - 26.95 gr lip 91.00 gr HC - 679.10 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>17-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de alubias blancas con acelgas.</li> <li>- Hamburguesa de pollo a la plancha.</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>25.18 gr prot - 26.72 gr lip 80.88 gr HC - 616.93 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>18-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>16.79 gr prot - 26.53 gr lip 96.55 gr HC - 688.90 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>19-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...).</li> <li>- Abadejo a la vinagreta</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>22.26 gr prot - 23.07 gr lip 81.72 gr HC - 600.35 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>20-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido</li> <li>- Berza guisada de garbanzos, patata, zanahoria y judías. verdes</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>24.17 gr prot - 25.10 gr lip 81.14 gr HC - 624.63 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Rosada al horno con guisantes salteados. Postre: Fruta	Magro con tomate con pasta salteada. Postre: Fruta	Tortilla de patatas con coles de Bruselas. Postre: Fruta	Filete de ternera con judías verdes salteadas. Postre: Fruta
<p><b>23-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias y puerro.</li> <li>- Pollo asado.</li> <li>- Patatas cocidas.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>22.94 gr prot - 24.03 gr lip 99.49 gr HC - 682.81 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>24-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos)</li> <li>- Huevo cocido</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>22.88 gr prot - 24.69 gr lip 86.44 gr HC - 605.75 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>25-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno</li> <li>- Judías verdes salteadas.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>24.95 gr prot - 20.39 gr lip 89.11 gr HC - 616.73 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>26-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz y verduras (tomate, pimiento...)</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria y maíz.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>17.58 gr prot - 21.20 gr lip 90.57 gr HC - 600.42 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>	<p><b>27-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...).</li> <li>- Merluza (sin piel ni espinas) al horno en salsa de tomate</li> <li>- Salteado campestre con berenjenas, calabacín, zanahorias.</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>20.40 gr prot - 25.04 gr lip 96.15 gr HC - 662.07 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición</p>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Arroz a la cubana con bacalao al horno. Postre: Fruta	Chuleta a la plancha con berenjenas salteadas. Postre: Fruta	Revuelto de gambas con huevo y verduras. Postre: Fruta	Pavo asado con guisantes salteados. Postre: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta

Correo de contacto:  
[comedoresmp@gmail.com](mailto:comedoresmp@gmail.com)

## ALÉRGENOS

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