

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>28-05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guisadillo de patatas con verduras. - Salmón al horno - Pisto salteado de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan y agua <p>23.32 gr prot - 26.35 gr lip 102.18 gr HC - 671.62 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>29-05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y verduras (zanahoria, calabacín y cebolla) - Tortilla de patatas - Tomate picado - Fruta de temporada - Pan y agua <p>15.49 gr prot - 25.39 gr lip 83.40 gr HC - 603.80 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>30-05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio. - Hamburguesa de pollo a la plancha - Arroz cocido - Fruta de temporada - Pan y agua <p>20.93 gr prot - 22.72 gr lip 94.84 gr HC - 656.58 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>31-05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Berza guisada de garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Fruta de temporada - Pan y agua <p>24.77 gr prot - 20.27 gr lip 87.70 gr HC - 607.63 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>01-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...). - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>24.64 gr prot - 27.64 gr lip 82.37 gr HC - 655.12 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
<p>Revuelto de gambas y verdura con huevo. Postre: Fruta</p> <p>04-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.34 gr prot - 22.25 gr lip 93.91 gr HC - 656.18 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Pollo al horno con judías verdes salteadas. Postre: Fruta</p> <p>05-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, espárragos y tomate - Yogur - Pan y agua <p>26.36 gr prot - 27.78 gr lip 96.38 gr HC - 701.00 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Filete de rosada a la plancha con arroz cocido. Postre: Fruta</p> <p>06-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Abadejo a la plancha al ajillo - Guisantes salteados. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.82 gr prot - 20.20 gr lip 91.99 gr HC - 644.05 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Filete de ternera a la plancha con menestra. Postre: Fruta</p> <p>07-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...). - Tortilla de patatas - Ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.97 gr prot - 22.12 gr lip 100.22 gr HC - 674.78 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Tortilla francesa con guisantes al horno. Postre: Fruta</p> <p>08-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias y puerro. - Pollo al horno en su jugo. - Patatas al vapor - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>26.14 gr prot - 20.50 gr lip 91.27 gr HC - 657.88 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
<p>Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta</p> <p>11-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...). - Bacalao al horno con tomate. - Menestra salteada de guisantes, zanahorias y judías verdes - Fruta de temporada - Pan y agua <p>26.21 gr prot - 21.00 gr lip 103.29 gr HC - 649.10 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Estofado de ternera con menestra. Fruta: Fruta</p> <p>12-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Espaguetis con tomate y jamón - Yogur - Pan y agua <p>24.33 gr prot - 23.43 gr lip 85.94 gr HC - 623.05 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta</p> <p>13-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...). - Tortilla francesa - Picadillo de tomate con maíz. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>20.96 gr prot - 25.58 gr lip 84.68 gr HC - 632.42 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha con menestra. Postre: Fruta</p> <p>14-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...). - Arroz salteado. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>19.12 gr prot - 24.93 gr lip 102.92 gr HC - 688.00 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Filete de rosada con arroz salteado. Postre: Fruta</p> <p>15-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubia pintas con acelgas - Saichichas Frankfurt de pollo al horno - Ensalada de tomate, zanahoria y maíz. - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>24.94 gr prot - 24.43 gr lip 82.12 gr HC - 700.08 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
<p>Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta</p> <p>18-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con salsa de tomate - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Pisto guisando de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan y agua <p>21.04 gr prot - 21.75 gr lip 105.82 gr HC - 623.20 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Magro con tomate con guisantes salteados. Postre: Fruta</p> <p>19-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes. - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate ecológico - Fruta de temporada - Pan y agua <p>25.35 gr prot - 25.24 gr lip 82.01 gr HC - 611.58 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Filete de ternera con judías verdes salteadas. Postre: Fruta</p> <p>20-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Pavo al horno. - Patatas cocidas. - Fruta de temporada - Pan y agua <p>25.30 gr prot - 24.15 gr lip 93.89 gr HC - 679.78 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Tortilla de patatas con arroz salteado. Postre: Fruta</p> <p>21-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan y agua <p>24.78 gr prot - 20.96 gr lip 90.67 gr HC - 594.98 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>	<p>Lengado a la plancha con calabacín al horno. Postre: Fruta</p> <p>22-06</p> <p>(Fin clases primaria)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Tortilla francesa - Guisantes salteados. - Fruta de temporada - Pan integral y agua <p>26.60 gr prot - 27.66 gr lip 85.06 gr HC - 648.60 Kcal</p> <p>1º plato </p> <p>2º plato </p> <p>Guarnición </p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
<p>Filete de ternera a la plancha con ensalada. Postre: Fruta</p>	<p>Merluza con tomate y ensalada de pasta. Postre: Fruta</p>	<p>Rosada con pasta salteada. Postre: Fruta</p>	<p>Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta</p>	<p>Pollo al horno con tomate picado. Postre: Fruta</p>

VACACIONES DE VERANO

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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