

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05-11 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla francesa. - Pisto salteado de berenjenas y calabacín. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.87 gr prot - 21.11 gr lip 94.10 gr HC - 617.48 Kcal	06-11 - Arroz caldoso con zanahoria y pimientos - Abadejo a la vinagreta - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Yogur - Pan ecológico y agua 25.53 gr prot - 25.48 gr lip 86.27 gr HC - 627.64 Kcal	07-11 - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Salmón al horno en salsa vinagreta - Berenjenas salteadas. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.47 gr prot - 27.59 gr lip 100.31 gr HC - 709.47 Kcal	08-11 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo cocido - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.54 gr prot - 24.83 gr lip 82.15 gr HC - 623.98 Kcal	09-11 - Crema de calabaza. - Jamoncitos de pollo asados en su jugo. - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan integral ecológico y agua 20.81 gr prot - 21.53 gr lip 80.93 gr HC - 602.33 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Filete de ternera a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	Revuelto de huevo con verduras. Postre: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con coles de Bruselas. Postre: Fruta	Filete de rosada con arroz cocido. Postre: Fruta
12-11 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Berenjenas al vapor - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 18.21 gr prot - 24.72 gr lip 94.18 gr HC - 620.67 Kcal	13-11 - Espirales con tomate. - Huevo cocido. - Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. - Yogur - Pan ecológico y agua 19.73 gr prot - 21.25 gr lip 90.94 gr HC - 595.65 Kcal	14-11 - Lentejas - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.43 gr prot - 25.27 gr lip 83.96 gr HC - 633.19 Kcal	15-11 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Hamburguesa de pollo a la plancha. - Arroz salteado. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.44 gr prot - 26.02 gr lip 89.49 gr HC - 668.10 Kcal	16-11 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla de patatas - Tomate picado - Fruta de temporada - Pan integral ecológico y agua 17.73 gr prot - 24.08 gr lip 83.98 gr HC - 615.59 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Pollo asado con menestra. Fruta: Fruta	Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta	Merluza al horno con pasta salteada. Postre: Fruta	Filete de ternera con menestra. Postre: Fruta
19-11 - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Pavo al horno. - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.77 gr prot - 23.96 gr lip 82.09 gr HC - 628.18 Kcal	20-11 - Potaje de alubia pintas con acelgas - Bacalao a la plancha al ajillo. - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 26.74 gr prot - 21.26 gr lip 88.02 gr HC - 619.48 Kcal	21-11 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Espaguetis con tomate y jamón - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.16 gr prot - 21.29 gr lip 87.50 gr HC - 590.30 Kcal	22-11 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Salmón al horno - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 25.66 gr prot - 20.33 gr lip 92.49 gr HC - 630.93 Kcal	23-11 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla francesa. - Menestra salteada de guisantes, zanahorias y judías verdes - Fruta de temporada - Pan integral ecológico y agua 20.71 gr prot - 22.17 gr lip 87.60 gr HC - 613.37 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Rosada al horno con arroz cocido Postre: Fruta	Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta	Chuleta de cerdo a la plancha con menestra. Postre: Fruta	Revuelto de setas. Postre: Fruta	Filete de ternera con ensalada. Postre: Fruta
26-11 - Lentejas - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Pisto salteado de berenjenas y calabacín. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.92 gr prot - 20.23 gr lip 93.53 gr HC - 611.09 Kcal	27-11 - Arroz hervido con salsa de tomate - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate - Yogur - Pan ecológico y agua 18.92 gr prot - 23.92 gr lip 81.89 gr HC - 594.55 Kcal	28-11 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Cinta de lomo de cerdo asada - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.52 gr prot - 27.42 gr lip 84.68 gr HC - 657.55 Kcal	29-11 - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Merluza encebollada al horno. - Picadillo de tomate y maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.42 gr prot - 20.81 gr lip 97.66 gr HC - 598.05 Kcal	30-11 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan integral ecológico y agua 19.28 gr prot - 25.44 gr lip 92.81 gr HC - 669.79 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla de patatas con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Tortilla francesa con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Pollo asado con zanahorias al horno. Postre: Fruta

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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