

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07-01 DÍA DE FIESTA PROPESTA DE MENÚ - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Salmón a la plancha - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan. y agua 21.82 gr prot - 20.42 gr lip 90.27 gr HC - 609.32 Kcal	08-01 - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.13 gr prot - 25.25 gr lip 88.09 gr HC - 650.40 Kcal	09-01 - Crema de calabaza. - Jamoncito de pollo asado en su jugo - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.21 gr prot - 21.63 gr lip 82.97 gr HC - 612.53 Kcal	10-01 - Lentejas - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.11 gr prot - 27.32 gr lip 85.64 gr HC - 624.24 Kcal	11-01 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Merluza en salsa de champiñones. - Guisantes salteados - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 23.58 gr prot - 21.98 gr lip 81.70 gr HC - 607.19 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 14-01 - Crema de zanahoria. - Cinta de lomo de cerdo asada. - Arroz hervido. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.18 gr prot - 21.70 gr lip 100.04 gr HC - 654.73 Kcal	Filete de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta 15-01 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo cocido - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Yogur - Pan ecológico y agua 26.71 gr prot - 26.97 gr lip 80.59 gr HC - 656.73 Kcal	Lenguado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta 16-01 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) (30 g) - Atún al horno con tomate. - Ensalada de lechuga, col y tomate - Mandarina - Pan y agua 26.36 gr prot - 24.71 gr lip 87.75 gr HC - 648.38 Kcal	Estofado de ternera con judías verdes salteadas. Postre: Fruta 17-01 - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Tortilla francesa. - Guisantes salteados - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.72 gr prot - 27.42 gr lip 90.30 gr HC - 644.60 Kcal	Revuelto de setas y huevo. Postre: Fruta 18-01 - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...) - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 22.16 gr prot - 23.41 gr lip 92.04 gr HC - 610.65 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				
Lenguado a la plancha con ensalada. Postre: Fruta 21-01 - Lentejas - Tortilla de patatas - Pisto salteado de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.75 gr prot - 27.28 gr lip 84.45 gr HC - 613.88 Kcal	Pollo asado con menestra. Fruta: Fruta 22-01 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Anillas de calamar al horno - Picadillo de tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.92 gr prot - 22.19 gr lip 84.39 gr HC - 598.97 Kcal	Revuelto de verduras. Postre: Fruta 23-01 - Espirales con tomate y setas - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate - Yogur - Pan ecológico y agua 24.01 gr prot - 26.73 gr lip 92.19 gr HC - 667.55 Kcal	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada. Postre: Fruta 24-01 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Hamburguesa de pollo a la plancha. - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.96 gr prot - 25.95 gr lip 88.77 gr HC - 662.30 Kcal	Revuelto de verduras con huevo cocido. Postre: Fruta 25-01 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Merluza al horno en salsa de tomate. - Zanahoria salteada. - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 18.55 gr prot - 25.74 gr lip 86.70 gr HC - 630.14 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				
Magro con tomate con ensalada. Postre: Fruta 28-01 - Potaje de alubia pintas con acelgas - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.87 gr prot - 22.59 gr lip 81.25 gr HC - 596.73 Kcal	Tortilla francesa con guisantes al horno. Postre: Fruta 29-01 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo cocido - Espaguetis con tomate. - Yogur - Pan ecológico y agua 23.03 gr prot - 26.18 gr lip 87.84 gr HC - 649.65 Kcal	Revuelto de setas y pollo asado. Postre: Fruta 30-01 - Crema de calabacín - Salchicha Frankfurt de pollo al horno - Arroz cocido - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 16.56 gr prot - 25.15 gr lip 85.97 gr HC - 703.48 Kcal	Rosada al horno con arroz salteado. Postre: Fruta 31-01 - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...) - Abadejo a la plancha al ajillo - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.04 gr prot - 20.09 gr lip 88.90 gr HC - 592.35 Kcal	Revuelto de huevo y setas. Postre: Fruta 01-02 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla francesa. - Tomate picado - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 21.80 gr prot - 21.12 gr lip 85.13 gr HC - 594.18 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	Chuleta de cerdo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Merluza en salsa con arroz cocido. Postre: Fruta	Tortilla francesa con coles de bruselas salteadas. Postre: Fruta	Salchichas de pollo con menestra. Postre: Fruta

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGICOS

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