

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09-09 MENÚ SUGERIDO - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.81 gr (12.68%) prot - 22.95 gr (33.06%) lip (A.G. sat 2,46) 84.74 gr (55.26%) HC (azúcares 17,48) 605.63 Kcal	10-09 - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Huevo cocido - Ensalada de tomate, zanahoria y maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.09 gr (13.97%) prot - 20.07 gr (29.92%) lip (A.G. sat 4,00) 84.68 gr (56.11%) HC (azúcares 12,55) 586.95 Kcal	11-09 - Lentejas con verduras y patatas - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Pisto salteado de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.82 gr (14.71%) prot - 25.40 gr (33.88%) lip (A.G. sat 3,12) 86.71 gr (51.41%) HC (azúcares 13,76) 608.49 Kcal	12-09 - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate. - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.58 gr (13.02%) prot - 21.24 gr (30.24%) lip (A.G. sat 3,73) 89.68 gr (56.74%) HC (azúcares 21,26) 590.93 Kcal	13-09 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan integral y agua 22.97 gr (14.76%) prot - 21.02 gr (30.4%) lip (A.G. sat 1,80) 85.33 gr (54.84%) HC (azúcares 16,39) 577.40 Kcal
1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta	Bacalao con tomate con pasta salteada. Postre: Fruta	Filete de ternera con menestra. Postre: Fruta
16-09 - Lentejas con patata y verdura - Tortilla de patatas - Zanahoria salteada con cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 16.18 gr (10.68%) prot - 19.71 gr (29.28%) lip (A.G. sat 0,82) 90.91 gr (60.03%) HC (azúcares 22,8) 593.59 Kcal	17-09 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Espaguetis con tomate y champiñón - Yogur - Pan ecológico y agua 22.93 gr (14.46%) prot - 21.53 gr (30.54%) lip (A.G. sat 5,99) 87.24 gr (5%) HC (azúcares 9,20) 597.65 Kcal	18-09 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Atún al horno con tomate. - Berenjenas salteadas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.78 gr (14.23%) prot - 23.45 gr (32.96%) lip (A.G. sat 2,21) 84.52 gr (52.8%) HC (azúcares 10,38) 595.32 Kcal	19-09 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Fogonero a la plancha en salsa de champiñones. - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.42 gr (15.62%) prot - 20.72 gr (29.82%) lip (A.G. sat 2,64) 85.30 gr (54.56%) HC (azúcares 17,78) 604.28 Kcal	20-09 - Crema de zanahoria. - Cinta de lomo de cerdo asada - Arroz cocido con cebolla - Fruta de temporada - Pan integral y agua 18.95 gr (12.19%) prot - 24.73 gr (35.79%) lip (A.G. sat 2,17) 80.86 gr (52.02%) HC (azúcares 16,64) 604.65 Kcal
1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de verduras y chuleta de cerdo a la plancha. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con verduras. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con menestra. Postre: Fruta	Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta
23-09 - Arroz cocido con tomate frito y verduras - Tortilla francesa. - Judías verdes salteadas con cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 15.81 gr (9.98%) prot - 26.66 gr (37.86%) lip (A.G. sat 2,84) 82.64 gr (52.16%) HC (azúcares 18,04) 596.86 Kcal	24-09 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Ensalada de lechuga, espárragos y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.88 gr (13.06%) prot - 19.71 gr (30%) lip (A.G. sat 2,64) 98.44 gr (56.94%) HC (azúcares 18,76) 599.03 Kcal	25-09 - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Huevo cocido - Ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Yogur - Pan ecológico y agua 23.30 gr (14.5%) prot - 23.69 gr (30.24%) lip (A.G. sat 6,43) 89.14 gr (55.26%) HC (azúcares 9,25) 609.40 Kcal	26-09 - Crema de calabacín. - Pollo asado. - Patatas cocidas. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.22 gr (13.92%) prot - 21.34 gr (31.5%) lip (A.G. sat 2,57) 83.20 gr (54.58%) HC (azúcares 13,63) 608.71 Kcal	27-09 - Potaje de alubia pintas con acelgas - Bacalao a la plancha al ajillo. - Tomate picado - Fruta de temporada - Pan integral y agua 25.86 gr (16.82%) prot - 21.08 gr (30.84%) lip (A.G. sat 2,65) 80.50 gr (52.34%) HC (azúcares 18,18) 585.33 Kcal
1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato
SUGERENCIAS DE CENAS				
Magro con tomate al horno con ensalada. Postre: Fruta	Verduras salteadas con huevo a la plancha. Postre: Fruta	Pollo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Merluza en salsa con arroz cocido. Postre: Fruta	Judías verdes con huevo cocido. Postre: Fruta
30-09 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Calabacín salteado con ajo. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.52 gr (14.74%) prot - 22.03 gr (29.3%) lip (A.G. sat 2,71) 84.23 gr (56.96%) HC (azúcares 21,83) 602.62 Kcal	01-10 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Espirales con tomate y jamón - Yogur - Pan ecológico y agua 22.68 gr (14.26%) prot - 24.30 gr (34.37%) lip (A.G. sat 6,41) 81.74 gr (51.38%) HC (azúcares 9,17) 608.55 Kcal	02-10 - Sopa juliana de verduras (calabaza, apio, puerro) - Hamburguesa de pollo a la plancha. - Arroz salteado con champiñones - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 18.77 gr (12.58%) prot - 20.69 gr (31.19%) lip (A.G. sat 2,98) 83.91 gr (56.23%) HC (azúcares 21,59) 587.30 Kcal	03-10 - Lentejas con patata y verdura - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 17.28 gr (11.38%) prot - 23.95 gr (35.49%) lip (A.G. sat 1,23) 80.66 gr (53.13%) HC (azúcares 13,57) 598.99 Kcal	04-10 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Anillas de calamar al horno. - Guisantes salteados con cebolla y ajo - Fruta de temporada - Pan integral y agua 20.58 gr (13.68%) prot - 22.38 gr (29.81%) lip (A.G. sat 2,96) 80.95 gr (56.51%) HC (azúcares 17,65) 601.42 Kcal
1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato 	1º plato
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Calamar a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta	Pechuga de pollo con menestra. Postre: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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