

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>07-10</b> - Potaje de alubia pintas con acelgas - Abadejo a la plancha al ajillo - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  24.60 gr (15.66%) prot - 19.72 gr (28.31%) lip (A.G. sat 2,51) 87.86 gr (56.00%) HC (azúcares 20,26) 596.28 Kcal	<b>08-10</b> - Arroz cocido con tomate frito y verduras - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, espárragos y tomate - Yogur - Pan ecológico y agua  18.77 gr (11.81%) prot - 26.05 gr (36.90%) lip (A.G. sat 6,74) 81.52 gr (51.29%) HC (azúcares 9,03) 599.51 Kcal	<b>09-10</b> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla francesa. - Picadillo de tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  20.29 gr (13.31%) prot - 22.59 gr (33.36%) lip (A.G. sat 2,00) 81.28 gr (53.32%) HC (azúcares 17,22) 587.38 Kcal	<b>10-10</b> - Espaguetis con tomate y champiñón - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Berenjenas salteadas con cebolla y ajo - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  21.71 gr (13.06%) prot - 20.65 gr (27.96%) lip (A.G. sat 2,69) 98.08 gr (58.98%) HC (azúcares 15,32) 596.00 Kcal	<b>11-10</b> - Crema de apio, zanahoria y nabo - Cinta de lomo de cerdo asada - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua  20.60 gr (13.18%) prot - 23.55 gr (33.92%) lip (A.G. sat 1,90) 82.65 gr (52.9%) HC (azúcares 23,14) 586.08 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Filete de ternera con menestra. Postre: Fruta	Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Filete de lenguado con arroz salteado. Postre: Fruta
<b>14-10</b> - Lentejas con patata y verdura - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno - Judías verdes salteadas con cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  21.6 gr (14.26%) prot - 19.77 gr (29.36%) lip (A.G. sat 2,33) 85.45 gr (56.38%) HC (azúcares 18,55) 581.14 Kcal	<b>15-10</b> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Macarrones boloñesa (con magro de cerdo y tomate). - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  20.22 gr (13.22%) prot - 21.94 gr (32.30%) lip (A.G. sat 9,99) 83.33 gr (54.48%) HC (azúcares 14,83) 595.15 Kcal	<b>16-10</b> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Guisantes salteados con cebolla y ajo - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  24.85 gr (15.97%) prot - 23.04 gr (31.65%) lip (A.G. sat 2,21) 84.01 gr (52.39%) HC (azúcares 16,24) 608.99 Kcal	<b>17-10</b> - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Pollo asado - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  21.52 gr (14.04%) prot - 21.85 gr (32.08%) lip (A.G. sat 2,68) 82.61 gr (53.88%) HC (azúcares 16,24) 591.45 Kcal	<b>18-10</b> - Crema de zanahoria ecológica - Tortilla de patatas - Arroz hervido con verduras (pimientos, cebolla, calabacín...) - Fruta de temporada - Pan integral y agua  14.94 gr (9.63%) prot - 19.93 gr (28.91%) lip (A.G. sat 0,84) 95.42 gr (61.46%) HC (azúcares 15,74) 609.59 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de verduras con setas y huevo. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Merluza al horno con guisantes salteados. Postre: Fruta	Pollo asado con pasta salteada. Postre: Fruta
<b>21-10</b> - Potaje de alubias blancas con acelgas - Bacalao a la plancha al ajillo. - Pisto salteado de berenjenas y calabacín. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  26.2 gr (16.61%) prot - 19.81 gr (28.26%) lip (A.G. sat 2,34) 87.02 gr (56.17%) HC (azúcares 18,04) 597.60 Kcal	<b>22-10</b> - Arroz caldoso con zanahoria y pimientos - Tortilla francesa. - Picadillo de tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  15.63 gr (10.32%) prot - 23.04 gr (34.22%) lip (A.G. sat 2,21) 84.01 gr (55.46%) HC (azúcares 16,69) 584.04 Kcal	<b>23-10</b> - Sopa juliana de verduras (calabaza, apio, puerro) - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate - Arroz salteado con cebolla y pimientos - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  17.88 gr (11.09%) prot - 23.94 gr (33.41%) lip (A.G. sat 3,98) 89.52 gr (55.5%) HC (azúcares 21,51) 601.06 Kcal	<b>24-10</b> - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino, espárragos y tomate - Yogur - Pan ecológico y agua  23.10 gr (14.11%) prot - 24.53 gr (33.70%) lip (A.G. sat 6,48) 85.53 gr (52.19%) HC (azúcares 8,23) 599.80 Kcal	<b>25-10</b> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Fogonero a la plancha en salsa de tomate. - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua  22.99 gr (14.36%) prot - 19.97 gr (28.08%) lip (A.G. sat 2,45) 92.16 gr (57.5%) HC (azúcares 17,46) 607.87 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Verduras salteadas con chuleta a la plancha. Postre: Fruta	Rosada al horno con arroz cocido. Postre: Fruta	Magro con tomate con guisantes al horno. Postre: Fruta	Judías verdes con huevo cocido. Postre: Fruta
<b>28-10</b> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...) - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Berenjenas salteadas con cebolla y ajo - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  21.19 gr (13.16%) prot - 22.73 gr (31.79%) lip (A.G. sat 2,85) 88.64 gr (55.05%) HC (azúcares 18,96) 607.50 Kcal	<b>29-10</b> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Espirales con tomate y jamón cocido - Yogur - Pan ecológico y agua  22.96 gr (14.65%) prot - 22.30 gr (32.02%) lip (A.G. sat 6,20) 83.63 gr (53.33%) HC (azúcares 9,30) 599.55 Kcal	<b>30-10</b> - Lentejas con verduras y patata - Hamburguesas de pollo al horno - Pisto de verduras (berenjenas, calabacín, pimientos...) - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  20.26 gr (12.97%) prot - 24.62 gr (35.45%) lip (A.G. sat 3,30) 80.63 gr (51.58%) HC (azúcares 17,56) 596.64 Kcal	<b>31-10</b> - Cocido de garbanzos con arroz y verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate y maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  17.99 gr (11.70%) prot - 23.95 gr (35.07%) lip (A.G. sat 1,36) 81.81 gr (53.23%) HC (azúcares 16,87) 608.40Kcal	<b>01-11 FIESTA. MENÚ SUGERIDO</b> - Crema de apio - Salmón al horno en salsa vinagreta - Arroz hervido con cebolla - Fruta de temporada - Pan integral y agua  19.06 gr (12.52%) prot - 20.71 gr (30.60%) lip (A.G. sat 3,01) 86.67 gr (56.89%) HC (azúcares 15,11) 599.53 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Pechuga de pollo con menestra. Postre: Fruta	Pasta con tortilla. 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