

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>06-01</b> <b>FIESTA. MENÚ RECOMENDADO</b> - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Picadillo de tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  21.54 gr (15%) prot - 21.12 gr (30%) lip (A.G. sat 1,24) 81.62 gr (60%) HC (azúcares 17,96) 40.75 mg sal 580.67 Kcal	<b>07-01</b> - Lentejas con patata y verdura - Tortilla de patatas - Menestra salteada de guisantes, zanahorias y judías verdes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  17.11 gr (13%) prot - 22.63 gr (31%) lip (A.G. sat 1,24) 83.08 gr (58%) HC (azúcares 14,20) 77.18 mg sal 595.69 Kcal	<b>08-01</b> - Crema de apio, zanahoria y nabo - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  20.25 gr (12%) prot - 24.12 gr (30%) lip (A.G. sat 4,05) 80.77 gr (57%) HC (azúcares 12,94) 174.18 mg sal 582.38 Kcal	<b>09-01</b> - Espaguetis con tomate y champiñón - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  21.28 gr (14%) prot - 22.78 gr (31%) lip (A.G. sat 3,84) 89.08 gr (58%) HC (azúcares 11,69) 238.89 mg sal 581.82 Kcal	<b>10-01</b> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Anillas de calamar al horno. - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua  23.08 gr (12%) prot - 22.00 gr (31%) lip (A.G. sat 2,69) 85.41 gr (58%) HC (azúcares 11,72) 68.56 mg sal 609.38 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Filete de rosada con pasta salteada. Postre: Fruta	Chuleta a la plancha con menestra. Postre: Fruta	Revuelto de setas con huevo. Postre: Fruta
<b>13-01</b> - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo - Cinta de lomo de cerdo asada - Arroz hervido con ajo y cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  19.26 gr (12%) prot - 19.74 gr (30%) lip (A.G. sat 1,58) 86.95 gr (58%) HC (azúcares 14,37) 134.60 mg sal 589.77 Kcal	<b>14-01</b> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Coditos con tomate. - Yogur - Pan ecológico y agua  21.98 gr (13%) prot - 23.50 gr (33%) lip (A.G. sat 6,34) 82.74 gr (58%) HC (azúcares 9,18) 362.51 mg sal 594.85 Kcal	<b>15-01</b> - Potaje de alubias blancas con acelgas - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno - Picadillo de tomate con maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  23.07 gr (15%) prot - 21.35 gr (31%) lip (A.G. sat 2,7) 81.66 gr (58%) HC (azúcares 11,84) 66.08 mg sal 588.78 Kcal	<b>16-01</b> - Arroz cocido con tomate frito y verduras - Abadejo a la vinagreta. - Zanahoria salteada con cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  20.74 gr (13%) prot - 22.69 gr (32%) lip (A.G. sat 2,74) 83.55 gr (58%) HC (azúcares 13,55) 151.70 mg sal 582.36 Kcal	<b>17-01</b> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua  17.83 gr (12%) prot - 22.99 gr (33%) lip (A.G. sat 1,22) 83.33 gr (58%) HC (azúcares 17,15) 51.09 mg sal 607.11 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Merluza al horno con arroz salteado. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta	Pollo asado con guisantes salteados. Postre: Fruta
<b>20-01</b> - Lentejas con verduras y patata - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Berenjenas salteadas con cebolla y ajo - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  22.82 gr (14%) prot - 20.13 gr (30%) lip (A.G. sat 2,40) 87.31 gr (58%) HC (azúcares 13,11) 51.25 mg sal 586.44 Kcal	<b>21-01</b> - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Pollo asado - Ensalada de lechuga, pepino, espárragos y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  20.32 gr (13%) prot - 20.86 gr (32%) lip (A.G. sat 2,77) 82.49 gr (58%) HC (azúcares 11,85) 176.36 mg sal 588.65 Kcal	<b>22-01</b> - Macarrones con tomate y verduras - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Yogur - Pan ecológico y agua  22.88 gr (14%) prot - 21.24 gr (30%) lip (A.G. sat 6,15) 87.93 gr (58%) HC (azúcares 8,55) 370.85 mg sal 599.60 Kcal	<b>23-01</b> - Potaje de alubias pintas con acelgas - Merluza al horno en salsa campesina (pimiento y cebolla) - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  25.40 gr (15%) prot - 25.84 gr (34%) lip (A.G. sat 3,64) 82.69 gr (58%) HC (azúcares 17,97) 151.70 mg sal 600.74 Kcal	<b>24-01</b> - Crema de zanahorias - Tortilla francesa - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan integral y agua  17.55 gr (12%) prot - 25.67 gr (35%) lip (A.G. sat 2,40) 80.76 gr (58%) HC (azúcares 23,58) 131.48 mg sal 606.85 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Verduras salteadas con calamar a la plancha. Postre: Fruta	Magro con tomate con verduras salteadas. Postre: Fruta	Revuelto de huevo y setas. Postre: Fruta	Chuletas a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta
<b>07-01</b> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Bacalao a la plancha al ajillo - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  26.03 gr (15%) prot - 20.44 gr (30%) lip (A.G. sat 2,43) 82.58 gr (58%) HC (azúcares 13,33) 46.89 mg sal 596.43 Kcal	<b>28-01</b> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Espirales con tomate y jamón cocido - Yogur - Pan ecológico y agua  22.98 gr (14%) prot - 22.32 gr (32%) lip (A.G. sat 6,20) 83.64 gr (58%) HC (azúcares 9,31) 503.76 mg sal 599.55 Kcal	<b>29-01</b> - Crema de apio, zanahoria y nabo - Hamburguesa de pollo al horno con cebolla - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  20.18 gr (13%) prot - 21.47 gr (32%) lip (A.G. sat 2,91) 81.11 gr (58%) HC (azúcares 14,88) 148.01 mg sal 587.18 Kcal	<b>30-01</b> - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno - Picadillo de tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  21.54 gr (15%) prot - 21.12 gr (32%) lip (A.G. sat 2,07) 81.62 gr (58%) HC (azúcares 17,96) 40.75 mg sal 580.67Kcal	<b>31-01</b> - Potaje de alubias blancas con acelgas - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta de temporada - Pan integral y agua  19.73 gr (12%) prot - 23.55 gr (33%) lip (A.G. sat 1,37) 83.38 gr (58%) HC (azúcares 9,82) 72.79 mg sal 594.20 Kcal
<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición	<b>1º plato</b> <b>2º plato</b> Guarnición
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Filete de lenguado con arroz cocido. Postre: Fruta	Revuelto de huevo con menestra. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta

Correo de contacto: [comedoresmyp@gmail.com](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

## ALÉRGICOS

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