

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02-12 - Espaguetis con tomate y champiñón - Merluza al horno en salsa campestre con pimiento y cebolla - Zanahoria salteada con cebolla. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.73 gr (12%) prot - 26.05 gr (30%) lip (A.G. sat 2.60) 103.41 gr (59%) HC (azúcares 18,73) 77.22 mg sal 607.01 Kcal	03-12 - Arroz cocido con tomate frito y verduras - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino, espárragos y tomate - Yogur - Pan ecológico y agua 18.77 gr (13%) prot - 26.05 gr (33%) lip (A.G. sat 6,74) 81.52 gr (58%) HC (azúcares 9,03) 404.10 mg sal 599.51 Kcal	04-12 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Abadejo a la plancha al ajillo. - Picadillo de tomate con maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.00 gr (15%) prot - 20.02 gr (31%) lip (A.G. sat 2,57) 86.57 gr (58%) HC (azúcares 17,72) 45.11 mg sal 592.04 Kcal	05-12 - Sopa de fideos con calabaza, apio, puerro, nabo - Cinta de lomo de cerdo asada - Patatas cocidas con ajo y cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.72 gr (13%) prot - 20.91 gr (32%) lip (A.G. sat 1,65) 83.75 gr (58%) HC (azúcares 15,26) 155.10 mg sal 596.17 Kcal	06-12 FIESTA. MENÚ SUGERIDO - Potaje de alubia pintas con acelgas - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, col, maíz y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua 22.48 gr (12.52%) prot - 23.20 gr (30.60%) lip (A.G. sat 2,30) 81.16 gr (56.89%) HC (azúcares 18,35) 144.60 mg sal 597.90 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	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta	Rosada a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta	Ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta
09-12 FIESTA. MENÚ SUGERIDO - Crema de apio - Salmón al horno en salsa vinagreta - Arroz hervido con cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico 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) 251.96 mg sal 599.53 Kcal	10-12 - Lentejas con verduras y patata - Pollo al horno en su jugo - Pisto de verduras (berenjenas, calabacín, pimientos...) - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.90 gr (13%) prot - 22.45 gr (32%) lip (A.G. sat 2,97) 81.04 gr (58%) HC (azúcares 18,00) 138.06 mg sal 598.39 Kcal	11-12 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.35 gr (14%) prot - 20.07 gr (30%) lip (A.G. sat 3,96) 85.13 gr (58%) HC (azúcares 11,92) 273.93 mg sal 590.70 Kcal	12-12 - 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 (15%) prot - 22.73 gr (34%) lip (A.G. sat 2,85) 88.64 gr (58%) HC (azúcares 18,96) 79.73 mg sal 607.50 Kcal	13-12 - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, zanahoria y col - Fruta de temporada - Pan integral y agua 20.39 gr (12%) prot - 21.29 gr (35%) lip (A.G. sat 0,92) 83.77 gr (58%) HC (azúcares 18,42) 82.74 mg sal 601.94 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				
Revuelto de pasta con huevo. 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
16-12 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Anillas de calamar al horno. - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.60 gr (15%) prot - 19.79 gr (30%) lip (A.G. sat 2,45) 86.40 gr (58%) HC (azúcares 12,22) 71.17 mg sal 596.63 Kcal	17-12 - Coditos con tomate. - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Yogur - Pan ecológico y agua 24.29 gr (14%) prot - 22.08 gr (32%) lip (A.G. sat 6,11) 88.99 gr (58%) HC (azúcares 9,46) 383.13 mg sal 583.45 Kcal	18-12 - Crema de apio, zanahoria y nabo - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.85 gr (13%) prot - 24.12 gr (32%) lip (A.G. sat 4,04) 83.81 gr (58%) HC (azúcares 14,14) 178.18 mg sal 591.98 Kcal	19-12 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno - Tomate picado - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.60 gr (15%) prot - 21.38 gr (32%) lip (A.G. sat 2,60) 81.87 gr (58%) HC (azúcares 16,26) 69.06 mg sal 586.78 Kcal	20-12 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua 17.75 gr (12%) prot - 21.97 gr (33%) lip (A.G. sat 2,08) 82.23 gr (58%) HC (azúcares 17,90) 56.14 mg sal 576.02 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 con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con coles de Bruselas salteadas. 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

ALÉRGENOS

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