

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05-10 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Bacalao a la plancha al ajillo - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan y agua 26.72 gr (15%) prot - 20.50 gr (30%) lip (A.G. sat 2.45) 84.08 gr (58%) HC (azúcares 14.24) 46.69 mg sal 605.43 Kcal	06-10 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Espirales con tomate frito y jamón cocido - Yogur - Pan 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	07-10 - Crema de apio, zanahoria y nabo - Hamburguesa de pollo al horno con cebolla - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan y agua 26.47 gr (13%) prot - 19.55 gr (32%) lip (A.G. sat 3.01) 81.81 gr (58%) HC (azúcares 14.06) 319.43 mg sal 598.71 Kcal	08-10 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno - Picadillo de tomate - Fruta de temporada - Pan 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	09-10 - 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
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 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
12-10 FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ - Lentejas con verduras y patata - Atún al horno con tomate. - Guisantes salteados con cebolla y ajo - Manzana - Pan y agua 25.30 gr (15%) prot - 20.21 gr (30%) lip (A.G. sat 1,71) 81.24 gr (60%) HC (azúcares 12,07) 52.11 mg sal 579.29 Kcal	13-10 - Espaguetis con tomate y champiñón - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Pera - Pan y agua 26.47 gr (13%) prot - 19.55 gr (31%) lip (A.G. sat 3,01) 81.81 gr (58%) HC (azúcares 14,06) 319.43 mg sal 598.71 Kcal	14-10 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo - Cinta de lomo de cerdo a la plancha - Arroz hervido con ajo y cebolla - Naranja - Pan y agua 19.27 gr (12%) prot - 19.75 gr (30%) lip (A.G. sat 1,57) 86.95 gr (57%) HC (azúcares 14,38) 134.61 mg sal 589.77 Kcal	15-10 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Anillas de calamar al horno. - Ensalada de lechuga y tomate - Mandarina - Pan y agua 23.08 gr (14%) prot - 22.01 gr (31%) lip (A.G. sat 2,70) 85.40 gr (58%) HC (azúcares 14,38) 68.31 mg sal 609.38 Kcal	16-10 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla francesa - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes. - Plátano - Pan integral y agua 19.87 gr (12%) prot - 21.68 gr (31%) lip (A.G. sat 1,90) 86.21 gr (58%) HC (azúcares 19,37) 77.67 mg sal 597.57 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	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Filete de rosada con pasta salteado. Postre: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta	Filete de ternera con ensalada. Postre: Fruta
19-10 - Crema de apio, zanahoria y nabo - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate - Patatas cocidas - Manzana - Pan y agua 19.87 gr (12%) prot - 24.13 gr (30%) lip (A.G. sat 4.05) 83.82 gr (58%) HC (azúcares 14.14) 178.19 mg sal 591.98 Kcal	20-10 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Coditos con salsa de tomate frito - Yogur - Pan 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) 382.51 mg sal 594.85 Kcal	21-10 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno - Picadillo de tomate con maíz. - Pera - Pan y agua 23.28 gr (15%) prot - 21.44 gr (31%) lip (A.G. sat 2.7) 82.59 gr (58%) HC (azúcares 12.49) 66.08 mg sal 593.88 Kcal	22-10 - Arroz cocido con tomate frito y verduras - Abadejo a la vinagreta. - Zanahoria salteada con cebolla - Mandarina - Pan 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	23-10 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, col y tomate - Plátano - Pan integral y agua 17.83 gr (12%) prot - 23.00 gr (33%) lip (A.G. sat 1.21) 83.32 gr (58%) HC (azúcares 17.16) 50.80 mg sal 607.11 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				
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
26-10 - Lentejas con verduras y patata - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Berenjenas salteadas con cebolla y ajo - Pera - Pan 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	27-10 - Arroz caldoso con zanahoria y pimientos - Pollo asado - Ensalada de lechuga, pepino, espárragos y tomate - Manzana - Pan y agua 24.14 gr (13%) prot - 19.87 gr (32%) lip (A.G. sat 2.69) 83.80 gr (58%) HC (azúcares 11.25) 192.30 mg sal 608.77 Kcal	28-10 - Macarrones con tomate frito y verduras - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, tomate y maíz -Yogur - Pan y agua 23.26 gr (14%) prot - 21.40 gr (30%) lip (A.G. sat 6.16) 89.33 gr (58%) HC (azúcares 8.55) 381.60 mg sal 607.95 Kcal	29-10 - Potaje de alubia pintas con acelgas - Merluza al horno en salsa campestre (pimiento y cebolla) - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Mandarina - Pan 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	30-10 - Crema de zanahorias - Tortilla francesa - Patatas cocidas - Plátano - 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
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	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

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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