

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04-01

05-01

06-01

07-01

08-01

VACACIONES DE NAVIDAD

- Cocido de garbanzos con verduras
- Tortilla de patatas
- Pisto
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 17.20%, G: 29.69%, HC: 53.10%, Az: 21.65gr
Sal: 1.18gr, AGS: 4.27gr, 573.62 Kcal

- Arroz caldoso con pollo
- Salchichas de pavo/pollo al horno.
- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
- Fruta de temporada
- Pan integral

P: 15.38%, G: 28.69%, HC: 55.93%, Az: 18.92gr
Sal: 3.01gr, AGS: 2.17gr, 480.92 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

1º plato
2º plato
Guarnición

SUGERENCIAS DE CENAS

Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta

Merluza a la plancha con guisantes salteados Postre: Fruta

11-01

- Lentejas
- Muslo de pollo asado al horno
- Arroz cocido
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 18.66%, G: 29.49%, HC: 51.85%, Az: 16.70gr
Sal: 5.75gr, AGS: 3.02gr, 629.21 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

12-01

- Sopa de picadillo con arroz, pollo y garbanzos
- Bacalao frito
- Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 17.45%, G: 37.26%, HC: 45.28%, Az: 28.42gr
Sal: 1.36gr, AGS: 3.86gr, 697.02 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

13-01

- Ensalada de lechuga, maíz, huevo cocido y zanahoria
- Coditos con salsa de tomate
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 12.82%, G: 24.38%, HC: 62.80%, Az: 21.75gr
Sal: 1.13gr, AGS: 3.19gr, 530.38 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

14-01

- Cazuela de arroz con verduras
- Tortilla francesa.
- Menestra hervida
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 10.73%, G: 42.46%, HC: 46.81%, Az: 21.00gr
Sal: 1.56gr, AGS: 4.72gr, 615.00 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

15-01

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria
- Lomo de atún al horno con tomate
- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
- Yogurt
- Pan integral

P: 14.02%, G: 43.86%, HC: 42.12%, Az: 27.54gr
Sal: 1.14gr, AGS: 4.99gr, 534.61 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

SUGERENCIAS DE CENAS

Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta

Tortilla francesa con verduras salteadas. Postre: Fruta

Estofado de ternera con brócoli gratinado. Postre: Fruta

Chuleta a la plancha con ensalada. Postre: Fruta

Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta

18-01

- Crema de patata, calabacín y zanahoria
- Merluza al horno
- Patatas cocidas con aove y sal
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 12.61%, G: 34.30%, HC: 53.09%, Az: 20.19gr
Sal: 2.24gr, AGS: 2.63gr, 471.51 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

19-01

- Arroz blanco salteado con verduras
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Yogurt
- **Pan ecológico**

P: 17.20%, G: 29.69%, HC: 53.10%, Az: 21.65gr
Sal: 1.18gr, AGS: 4.27gr, 573.62 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

20-01

- Sopa de garbanzos y arroz con patata y verduras
- Abadejo en salsa verde
- Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 18.31%, G: 23.76%, HC: 57.93%, Az: 21.41gr
Sal: 6.56gr, AGS: 2.18gr, 598.41 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

21-01

- Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y zanahoria
- Macarrones con tomate
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 13.85%, G: 35.16%, HC: 50.97%, Az: 21.22gr
Sal: 2.50gr, AGS: 4.96gr, 648.43 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

22-01

- Lentejas guisadas
- Tortilla de patatas.
- Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla
- Fruta de temporada
- Pan integral

P: 15.28%, G: 27.48%, HC: 57.23%, Az: 19.11gr
Sal: 2.81gr, AGS: 2.18gr, 502.52 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

SUGERENCIAS DE CENAS

Tortilla con arroz salteado. Postre: Fruta

Lenguado con menestra. Postre: Fruta

Tortilla francesa con salteado de verdura. Postre: Fruta

Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta

Pollo asado con picadillo de tomate. Postre: Fruta

25-01

- Potaje de alubias blancas con verduras
- Anillas de calamar al horno
- Patatas a lo pobre al horno
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 14.00%, G: 36.25%, HC: 49.75%, Az: 22.43gr
Sal: 4.80gr, AGS: 2.99gr, 727.86 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

26-01

- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 13.32%, G: 33.11%, HC: 53.57%, Az: 23.30gr
Sal: 0.60gr, AGS: 5.12gr, 557.21 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

27-01

- Crema de calabaza
- Albóndigas de ave al horno con tomate
- Arroz hervido
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 16.62%, G: 22.30%, HC: 61.08%, Az: 23.61gr
Sal: 2.75gr, AGS: 2.47gr, 604.98 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

28-01

- Cocido de garbanzos con verduras
- Tortilla de patatas con cebolla
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta de temporada
- **Pan ecológico**

P: 15.89%, G: 30.85%, HC: 53.27%, Az: 18.67gr
Sal: 4.26gr, AGS: 2.45gr, 582.35 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

29-01

- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria
- Cazuela de patatas con verdura
- Yogurt
- Pan integral

P: 16.84%, G: 21.85%, HC: 61.31%, Az: 20.90gr
Sal: 1.61gr, AGS: 3.09gr, 537.12 Kcal

1º plato
2º plato
Guarnición

SUGERENCIAS DE CENAS

Tortilla con ensalada. Postre: Fruta

Verduras salteadas con calamar a la plancha. Postre: Fruta

Revuelto de huevo y champiñones. Postre: Fruta

Rosada a la plancha con brócoli gratinado. Postre: Fruta

Filete de ternera a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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