

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02-11 FIESTA. MENÚ RECOMENDADO Cazuela de arroz con pollo - Queso fresco con ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.64%, G: 33.01%, HC: 51.36%, Az: 16.20gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.70gr, 604.35 Kcal	03-11 - Sopa de estrellitas con pollo y verduras - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 21.85%, G: 18.80%, HC: 59.35%, Az: 28.18gr Sal: 2.95gr, AGS: 2.42gr, 528.75 Kcal	04-11 - Macarrones con tomate - Tacos de rosada con aove y perejil - Calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 14.78%, G: 32.49%, HC: 52.73%, Az: 26.64gr Sal: 3.42gr, AGS: 4.01gr, 664.66 Kcal	05-11 - Puchero de garbanzos y fideos con calabaza - Tortilla de patatas - Pipirrana - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.77%, G: 29.15%, HC: 53.08%, Az: 19.22gr Sal: 2.83gr, AGS: 3.40gr, 568.23 Kcal	06-11 - Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Abadejo al horno con tomate - Ensalada de lechuga, tomate, palmito, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan integral P: 20.16%, G: 28.45%, HC: 51.39%, Az: 26.86gr Sal: 3.32gr, AGS: 3.91gr, 642.88 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
09-11 - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Anillas de calamar al horno - Brócoli y coliflor al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 19.85%, G: 20.26%, HC: 59.89%, Az: 20.71gr Sal: 2.62gr, AGS: 1.54gr, 455.15 Kcal	10-11 - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico P: 15.92%, G: 37.97%, HC: 46.11%, Az: 25.92gr Sal: 3.00gr, AGS: 4.97gr, 604.68 Kcal	11-11 - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Merluza frita - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 14.23%, G: 33.90%, HC: 51.87%, Az: 21.49gr Sal: 2.86gr, AGS: 3.42gr, 637.88 Kcal	12-11 - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas. - Tomate aliñado - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.52%, G: 28.94%, HC: 55.54%, Az: 16.50gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.17gr, 461.66 Kcal	13-11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Macarrones con tomate - Fruta de temporada - Pan integral P: 13.83%, G: 32.77%, HC: 53.41%, Az: 26.19gr Sal: 0.58gr, AGS: 5.20gr, 584.09 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
16-11 - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albóndigas de vacuno y pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.38%, G: 33.93%, HC: 50.69%, Az: 22.66gr Sal: 1.66gr, AGS: 4.49gr, 593.00 Kcal	17-11 - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Rosada en salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.34%, G: 28.38%, HC: 56.28%, Az: 18.91gr Sal: 6.86gr, AGS: 2.83gr, 602.30 Kcal	18-11 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt - Pan ecológico P: 12.84%, G: 26.94%, HC: 60.21%, Az: 21.91gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.99gr, 619.16 Kcal	19-11 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.49%, G: 17.34%, HC: 65.17%, Az: 29.69gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.17gr, 486.38 Kcal	20-11 - Espirales con tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta de temporada - Pan integral P: 15.63%, G: 38.09%, HC: 46.28%, Az: 24.63gr Sal: 1.71gr, AGS: 6.99gr, 660.52 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
23-11 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pollo asado - Arroz cocido - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.19%, G: 34.00%, HC: 48.81%, Az: 16.65gr Sal: 0.94gr, AGS: 3.55gr, 647.61 Kcal	24-11 - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Bacalao frito - Tomate aliñado con maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.87%, G: 31.80%, HC: 50.33%, Az: 20.93gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.42gr, 578.72 Kcal	25-11 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz. - Coditos con salsa de tomate. - Yogurt - Pan ecológico P: 14.74%, G: 25.87%, HC: 59.39%, Az: 25.08gr Sal: 1.05gr, AGS: 4.58gr, 584.37 Kcal	26-11 - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa - Menestra con zanahoria y brócoli hervida - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 13.88%, G: 34.92%, HC: 51.20%, Az: 20.33gr Sal: 3.03gr, AGS: 4.01gr, 556.75 Kcal	27-11 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Gallo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta de temporada - Pan integral P: 14.82%, G: 37.29%, HC: 47.89%, Az: 31.24gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.23gr, 519.30 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	CAHAUETES	FRUTOS CÁCARA	SULFITOS	SÉSAMO	APIO	CRUSTÁCEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	LEGUMBRES