

JUNIO 2021. MUSULMÁN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>31-05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria - Merluza al horno - Patatas al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 16.28%, G: 37.49%, HC: 46.22%, Az: 15.09gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.06gr, 485.13 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>01-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con verduras - Lomo de atún encebollado al horno - Ensalada de lechuga y tomate, - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 14.32%, G: 16.36%, HC: 69.32%, Az: 15.93gr Sal: 0.75gr, AGS: 1.02gr, 387.96 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>02-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y verduras - Abadejo a la vinagreta - Ensalada de lechuga, col y zanahoria - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 11.11%, G: 27.47%, HC: 61.42%, Az: 12.65gr Sal: 0.74gr, AGS: 2.03gr, 440.59 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>03-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Pisto al horno - Yogur - Pan ecológico <p>P: 16.82%, G: 26.46%, HC: 56.71%, Az: 22.79gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.48gr, 428.55 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>04-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.57gr, 475.53 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Lenguado al horno con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Revuelto de setas y huevo. Fruta: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta	Estofado de ternera con verduras salteadas. Postre: Fruta	Chuleta con guisantes salteados. Postre: Fruta
<p>07-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con verduras - Abadejo a la vinagreta - Arroz hervido - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 19.08%, G: 31.43%, HC: 49.49%, Az: 13.82gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.41gr, 495.39 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>08-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patatas y calabacín - Halibut con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Lechuga aliñada - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 14.48%, G: 42.02%, HC: 43.50%, Az: 12.66gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.09gr, 325.19 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>09-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate y huevo cocido - Códitos con salsa de tomate y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 11.02%, G: 21.64%, HC: 67.34%, Az: 18.53gr Sal: 0.73gr, AGS: 1.68gr, 475.39 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>10-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Tortilla de patatas - Menestra al horno - Yogur - Pan ecológico <p>P: 8.62%, G: 23.94%, HC: 67.44%, Az: 15.53gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.97gr, 765.14 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>11-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa fideos y verduras - Bacalao al horno - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 15.89%, G: 39.15%, HC: 44.96%, Az: 18.82gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.46gr, 422.00 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Calamar a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	Arroz a la cubana con huevo frito. Fruta: Fruta	Pavo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Mago con tomate con ensalada. Postre: Fruta	Tortilla con pasta salteada. Postre: Fruta
<p>14-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Jurel al horno - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 18.08%, G: 28.28%, HC: 53.64%, Az: 12.74gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.77gr, 477.39 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>15-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo cocido - Macarrones salteados con tomate y champiñones - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 8.93%, G: 34.01%, HC: 57.06%, Az: 14.27gr Sal: 0.68gr, AGS: 2.16gr, 394.42 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>16-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos, patata, y zanahoria - Merluza frita - Ensalada de Lechuga y maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 14.71%, G: 36.50%, HC: 48.79%, Az: 16.03gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.53gr, 608.71 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>17-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, calabacín y cebolla - Merluza en salsa - Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas - Yogur - Pan ecológico <p>P: 14.00%, G: 31.67%, HC: 54.33%, Az: 16.21gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.64gr, 525.49 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>18-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas - Tortilla francesa al horno - Zanahorias asadas al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 18.37%, G: 34.47%, HC: 47.15%, Az: 13.43gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.73gr, 394.54 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta	Verduras salteadas con ternera a la plancha. Postre: Fruta	Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta	Bacalao a la plancha con salteado de verduras. Postre: Fruta	Magro con tomate con judías verdes cocidas. Postre: Fruta
<p>21-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubias blancas - Tortilla - Pisto - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 13.47%, G: 48.36%, HC: 38.17%, Az: 13.89gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.40gr, 526.92 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>22-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de patatas - Abadejo al horno - Ensalada de lechuga y zanahorias - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 13.47%, G: 48.36%, HC: 38.17%, Az: 13.89gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.40gr, 526.92 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>23-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 13.98%, G: 25.35%, HC: 60.67%, Az: 20.44gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.42gr, 580.28 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	<p>24-06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Abadejo al ajillo - Arroz cocido - Fruta de temporada - Pan ecológico <p>P: 17.18%, G: 32.50%, HC: 50.32%, Az: 14.16gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.37gr, 428.99 Kcal</p> <p>1º plato 2º plato Guarnición</p>	VACACIONES DE VERANO
SUGERENCIAS DE CENAS				
Cinta de lomo con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta	Revuelta de verduras y champiñones con huevo. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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