

# MAYO 2021. MUSULMÁN SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>03-05</b> <b>FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ</b> - Cocido de garbanzos con verduras - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, col y maíz - Fruta de temporada - Pan integral y agua  P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 475.49 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>04-05</b> - Cazuela de arroz - Tortilla francesa. - Menestra al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  22.23%, G: 23.54%, HC: 54.23%, Az: 13.50gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.90gr, 387.42 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>05-05</b> - Potaje de lentejas - Anillas de calamar al horno - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta de temporada - Pan y agua  P: 12.39%, G: 24.04%, HC: 63.58%, Az: 11.25gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.14gr, 467.04 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>06-05</b> - Crema de calabacín - Abadejo al ajillo - Patata cocida - Yogur - Pan ecológico y agua  P: 17.92%, G: 21.66%, HC: 60.42%, Az: 22.79gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.07gr, 401.51 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	<b>07-05</b> - Macarrones con tomate. - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta de temporada - Pan integral y agua  P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 475.49 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta  <b>10-05</b> - Cocido malagueño con verduras - Merluza al ajo aceite - Arroz hervido - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 18.89%, G: 30.62%, HC: 50.49%, Az: 14.61gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.42gr, 509.49 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta  <b>11-05</b> - Crema de patata y zanahoria - Abadejo con salsa campesina - Lechuga aliñada - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 14.57%, G: 41.83%, HC: 43.60%, Az: 12.54gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.01gr, 328.23 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Revuelto de champiñones y huevo. Postre: Fruta  <b>12-05</b> - Ensalada de lechuga, tomate, y huevo - Coditos con salsa de tomate y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 12.95%, G: 11.75%, HC: 75.31%, Az: 13.63gr Sal: 0.73gr, AGS: 0.64gr, 347.18 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Lenguado al horno con pasta salteada. Postre: Fruta  <b>13-05</b> - Cazuela de arroz y verduras - Tortilla de patatas al horno - Menestra hervida - Yogur - Pan ecológico y agua  P: 13.61%, G: 37.54%, HC: 48.85%, Az: 13.20gr Sal: 2.91gr, AGS: 3.45gr, 474.81 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Estofado de ternera con verdura. Postre: Fruta  <b>14-05</b> - Sopa juliana de verduras con fideos - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 14.04%, G: 41.99%, HC: 43.97%, Az: 18.51gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.89gr, 551.70 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Calamar a la plancha con ensalada. Postre: Fruta  <b>17-05</b> - Crema de calabaza - Atún al horno en salsa de tomate - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 13.93%, G: 29.41%, HC: 56.66%, Az: 12.74gr Sal: 0.84gr, AGS: 1.77gr, 422.37 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Tortilla francesa con brócoli al horno. Fruta: Fruta  <b>18-05</b> - Ensalada de lechuga, tomate y huevo - Macarrones con salsa de tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 9.72%, G: 31.22%, HC: 59.06%, Az: 14.88gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.08gr, 433.61 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Pavo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta  <b>19-05</b> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Merluza al horno - Ensalada de zanahoria y lechuga - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 17.59%, G: 34.02%, HC: 48.39%, Az: 17.67gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.65gr, 644.82 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Pollo a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta  <b>20-05</b> - Arroz salteado con verduras y tomate - Bacalao al horno - Ensalada de lechuga, col y maíz - Yogur - Pan ecológico y agua  P: 14.00%, G: 31.67%, HC: 54.33%, Az: 16.21gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.64gr, 525.49 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Arroz con tomate con huevo frito. Postre: Fruta  <b>21-05</b> - Potaje de lentejas - Tortilla francesa al horno - Zanahorias asadas al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 18.37%, G: 34.47%, HC: 47.15%, Az: 13.43gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.73gr, 394.54 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta  <b>24-05</b> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Berenjena al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 15.24%, G: 36.63%, HC: 48.13%, Az: 14.88gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.53gr, 447.01 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Verduras salteadas con chuleta a la plancha. Postre: Fruta  <b>25-05</b> - Potaje de alubias blancas - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 13.47%, G: 48.36%, HC: 38.17%, Az: 13.89gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.40gr, 526.92 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Estofado de ternera con pasta salteada. Postre: Fruta  <b>26-05</b> - Cazuela de arroz con zanahoria y guisantes - Abadejo con cebolla y peregil al horno - Pisto - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 13.98%, G: 25.35%, HC: 60.67%, Az: 20.44gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.42gr, 580.28 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Bacalao a la plancha con salteado de verduras. Postre: Fruta  <b>27-05</b> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Tortilla francesa - Arroz cocido - Yogur - Pan ecológico y agua  P: 17.18%, G: 32.50%, HC: 50.32%, Az: 14.16gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.37gr, 428.99 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Magro con tomate con judías verdes cocidas. Postre: Fruta  <b>28-05</b> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y huevo duro - Espaguetis con tomate y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 11.35%, G: 30.38%, HC: 58.27%, Az: 17.16gr Sal: 2.78gr, AGS: 2.54gr, 486.37 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta  <b>31-05</b> - Cocido malagueño con verduras - Merluza al ajo aceite - Arroz hervido - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 18.89%, G: 30.62%, HC: 50.49%, Az: 14.61gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.42gr, 509.49 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Filete de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta  <b>31-05</b> - Crema de patata y zanahoria - Abadejo con salsa campesina - Lechuga aliñada - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 14.57%, G: 41.83%, HC: 43.60%, Az: 12.54gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.01gr, 328.23 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Revuelta de verduras y champiñones con huevo. Postre: Fruta  <b>31-05</b> - Ensalada de lechuga, tomate, y huevo - Coditos con salsa de tomate y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 12.95%, G: 11.75%, HC: 75.31%, Az: 13.63gr Sal: 0.73gr, AGS: 0.64gr, 347.18 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Lenguado a la plancha con ensalada. Postre: Fruta  <b>31-05</b> - Cazuela de arroz y verduras - Tortilla de patatas al horno - Menestra hervida - Yogur - Pan ecológico y agua  P: 13.61%, G: 37.54%, HC: 48.85%, Az: 13.20gr Sal: 2.91gr, AGS: 3.45gr, 474.81 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta  <b>31-05</b> - Sopa juliana de verduras con fideos - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua  P: 14.04%, G: 41.99%, HC: 43.97%, Az: 18.51gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.89gr, 551.70 Kcal  <b>1º plato</b> <b>2º plato</b> <b>Guarnición</b>

Correo de contacto: [comedoresmyp@gmail.com](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

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