

# MAYO 2021. SIN LACTOSA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>03-05</b><br><b>FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ</b><br>- Cocido de garbanzos con verduras<br>- Merluza al horno<br>- Ensalada de lechuga, col y maíz<br>- Fruta de temporada<br>- Pan integral y agua<br><br>P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 387.42 Kcal                                      | <b>04-05</b><br>- Cazuela de arroz<br>- Tortilla francesa.<br>- Menestra al horno<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>22.23%, G: 23.54%, HC: 54.23%, Az: 13.50gr<br>Sal: 1.11gr, AGS: 1.90gr, 387.42 Kcal  | <b>05-05</b><br>- Potaje de lentejas<br>- <b>Abadejo a la vinagreta</b><br>- Ensalada de lechuga y maíz<br>- Fruta de temporada<br>- Pan y agua<br><br>P: 12.39%, G: 24.04%, HC: 63.58%, Az: 11.25gr<br>Sal: 0.85gr, AGS: 2.14gr, 467.04 Kcal   | <b>06-05</b><br>- Crema de calabacín<br>- Salchichas de pavo/pollo al horno.<br>- Patata cocida<br>- <b>Yogur sin lactosa</b><br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 17.92%, G: 21.66%, HC: 60.42%, Az: 22.79gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.07gr, 401.51 Kcal  | <b>07-05</b><br>- Macarrones con tomate.<br>- Huevo cocido<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br>- Fruta de temporada<br>- Pan integral y agua<br><br>P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 387.42 Kcal   |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   |
| <b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>   |   |   |  |   |
| Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta<br><b>10-05</b><br>- Cocido malagueño con verduras<br>- <b>Pollo asado</b><br>- Arroz hervido<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 18.89%, G: 30.62%, HC: 50.49%, Az: 14.61gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.42gr, 509.49 Kcal                                | Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta<br><b>11-05</b><br>- Crema de patata y zanahoria<br>- Abadejo con salsa campesina<br>- Lechuga aliñada<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 14.57%, G: 41.83%, HC: 43.60%, Az: 12.54gr<br>Sal: 0.90gr, AGS: 2.01gr, 328.23 Kcal       | Revuelto de champiñones y huevo. Postre: Fruta<br><b>12-05</b><br>- Ensalada de lechuga, tomate, y huevo<br>- Coditos con salsa de tomate y calabacín<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 12.95%, G: 11.75%, HC: 75.31%, Az: 13.63gr<br>Sal: 0.73gr, AGS: 0.64gr, 347.18 Kcal                             | Lenguado al horno con pasta salteada. Postre: Fruta<br><b>13-05</b><br>- Cazuela de arroz y verduras<br>- Tortilla de patatas al horno<br>- Menestra hervida<br>- <b>Yogur sin lactosa</b><br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 13.61%, G: 37.54%, HC: 48.85%, Az: 13.20gr<br>Sal: 2.91gr, AGS: 3.45gr, 474.81 Kcal                         | Estofado de ternera con verdura. Postre: Fruta<br><b>14-05</b><br>- Sopa juliana de verduras con fideos<br>- Bacalao frito<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 14.04%, G: 41.99%, HC: 43.97%, Az: 18.51gr<br>Sal: 1.77gr, AGS: 3.69gr, 551.70 Kcal            |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   |
| <b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>   |   |   |  |   |
| Calamar a la plancha con ensalada. Postre: Fruta<br><b>17-05</b><br>- Crema de calabaza<br>- Atún al horno en salsa de tomate<br>- Patatas cocidas con aove y sal<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 13.93%, G: 29.41%, HC: 56.66%, Az: 12.74gr<br>Sal: 0.94gr, AGS: 1.77gr, 422.37 Kcal                     | Tortilla francesa con brócoli al horno. Fruta: Fruta<br><b>18-05</b><br>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo<br>- Macarrones con salsa de tomate<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 9.72%, G: 31.22%, HC: 59.06%, Az: 14.88gr<br>Sal: 0.72gr, AGS: 2.08gr, 433.61 Kcal                              | Pavo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta<br><b>19-05</b><br>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria<br>- Merluza al horno<br>- Ensalada de zanahoria y lechuga<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 17.59%, G: 34.02%, HC: 48.39%, Az: 17.67gr<br>Sal: 1.15gr, AGS: 2.65gr, 644.82 Kcal | Pollo a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta<br><b>20-05</b><br>- Arroz salteado con verduras y tomate<br>- Pollo guisado en salsa<br>- Ensalada de lechuga, col y maíz<br>- <b>Yogur sin lactosa</b><br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 14.00%, G: 31.67%, HC: 54.33%, Az: 16.21gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.64gr, 525.49 Kcal | Arroz con tomate con huevo frito. Postre: Fruta<br><b>21-05</b><br>- Potaje de lentejas<br>- Tortilla francesa al horno<br>- Zanahorias asadas al horno<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 18.37%, G: 34.47%, HC: 47.15%, Az: 13.43gr<br>Sal: 1.17gr, AGS: 2.73gr, 394.54 Kcal                               |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   |
| <b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>   |   |   |  |   |
| Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta<br><b>24-05</b><br>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria<br>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil<br>- Berenjena al horno<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 15.24%, G: 36.63%, HC: 48.13%, Az: 14.88gr<br>Sal: 1.03gr, AGS: 2.53gr, 447.01 Kcal | Verduras salteadas con chuleta a la plancha. Postre: Fruta<br><b>25-05</b><br>- Potaje de alubias blancas<br>- Tortilla de patatas<br>- Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 13.47%, G: 48.36%, HC: 38.17%, Az: 13.89gr<br>Sal: 1.50gr, AGS: 4.40gr, 526.92 Kcal | Estofado de ternera con pasta salteada. Postre: Fruta<br><b>26-05</b><br>- Cazuela de arroz con zanahoria y guisantes<br>- Abadejo con cebolla y perejil al horno<br>- Pisto<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 13.98%, G: 25.35%, HC: 60.67%, Az: 20.44gr<br>Sal: 1.01gr, AGS: 2.42gr, 580.28 Kcal      | Bacalao a la plancha con salteado de verduras. Postre: Fruta<br><b>27-05</b><br>- Crema de patata, calabacín y zanahoria<br>- <b>Estofado con verduras</b><br>- Arroz cocido<br>- <b>Yogur sin lactosa</b><br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 17.18%, G: 32.50%, HC: 50.32%, Az: 14.16gr<br>Sal: 1.01gr, AGS: 2.37gr, 428.99 Kcal         | Magro con tomate con judías verdes cocidas. Postre: Fruta<br><b>28-05</b><br>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y huevo duro<br>- Espaguetis con tomate y calabacín<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 11.35%, G: 30.38%, HC: 58.27%, Az: 17.16gr<br>Sal: 2.78gr, AGS: 2.54gr, 486.37 Kcal               |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   |
| <b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>   |   |   |  |   |
| Tortilla con ensalada. Postre: Fruta<br><b>03-06</b><br>- Cocido de garbanzos con verduras<br>- Merluza al horno<br>- Ensalada de lechuga, col y maíz<br>- Fruta de temporada<br>- Pan integral y agua<br><br>P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 387.42 Kcal                                  | Filete de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta<br><b>04-06</b><br>- Crema de patata y zanahoria<br>- Abadejo con salsa campesina<br>- Lechuga aliñada<br>- Fruta de temporada<br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 14.57%, G: 41.83%, HC: 43.60%, Az: 12.54gr<br>Sal: 0.90gr, AGS: 2.01gr, 328.23 Kcal               | Revuelta de verduras y champiñones con huevo. Postre: Fruta<br><b>05-06</b><br>- Potaje de lentejas<br>- <b>Abadejo a la vinagreta</b><br>- Ensalada de lechuga y maíz<br>- Fruta de temporada<br>- Pan y agua<br><br>P: 12.39%, G: 24.04%, HC: 63.58%, Az: 11.25gr<br>Sal: 0.85gr, AGS: 2.14gr, 467.04 Kcal                      | Lenguado a la plancha con ensalada. Postre: Fruta<br><b>06-06</b><br>- Crema de calabacín<br>- Salchichas de pavo/pollo al horno.<br>- Patata cocida<br>- <b>Yogur sin lactosa</b><br>- Pan ecológico y agua<br><br>P: 17.92%, G: 21.66%, HC: 60.42%, Az: 22.79gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.07gr, 401.51 Kcal                                 | Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta<br><b>07-06</b><br>- Macarrones con tomate.<br>- Huevo cocido<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br>- Fruta de temporada<br>- Pan integral y agua<br><br>P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 387.42 Kcal |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><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 |
|--------|-------|-------|---------|-----------|---------------|----------|--------|------|------------|----------|------|---------|-----------|
|        |       |       |         |           |               |          |        |      |            |          |      |         |           |