

MAYO 2021. SIN SOJA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03-05 FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ - 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	04-05 - 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	05-05 - 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	06-05 - 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	07-05 - 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
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 guisantes salteados. Postre: Fruta 10-05 - Cocido malagueño con verduras - Hamburguesas de pollo - 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	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta 11-05 - 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	Revuelto de champiñones y huevo. Postre: Fruta 12-05 - 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	Lenguado al horno con pasta salteada. Postre: Fruta 13-05 - 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	Estofado de ternera con verdura. Postre: Fruta 14-05 - 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: 3.69gr, 551.70 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				
Calamar a la plancha con ensalada. Postre: Fruta 17-05 - Crema de calabaza - Merluza 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: 0.94gr, AGS: 1.77gr, 422.37 Kcal	Tortilla francesa con brócoli al horno. Fruta: Fruta 18-05 - 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	Pavo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta 19-05 - 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	Pollo a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta 20-05 - Arroz salteado con verduras y tomate - Pollo guisado en salsa - 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	Arroz con tomate con huevo frito. Postre: Fruta 21-05 - 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
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				
Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta 24-05 - 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	Verduras salteadas con chuleta a la plancha. Postre: Fruta 25-05 - 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	Estofado de ternera con pasta salteada. Postre: Fruta 26-05 - Cazuela de arroz con zanahoria y guisantes - Abadejo con cebolla y perejil 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	Bacalao a la plancha con salteado de verduras. Postre: Fruta 27-05 - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Estofado con verduras - 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	Magro con tomate con judías verdes cocidas. Postre: Fruta 28-05 - 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
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 31-05 - 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	Filete de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta 01-06 - 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	Revuelta de verduras y champiñones con huevo. Postre: Fruta 02-06 - 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	Lenguado a la plancha con ensalada. Postre: Fruta 03-06 - 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	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta 04-06 - 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: 3.69gr, 551.70 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

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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