

MAYO 2021. SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03-05 FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ - Cocido de garbanzos con verduras - Chuleta a la plancha - 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 1º plato 2º plato Guarnición	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 1º plato 2º plato Guarnición	05-05 - Potaje de lentejas - Pollo 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 1º plato 2º plato Guarnición	06-05 - Crema de calabacín - Salchichas de pavo/pollo al horno. - 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 1º plato 2º plato Guarnición	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
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Revuelto de champiñones y huevo. Postre: Fruta	Lenguado al horno con pasta salteada. Postre: Fruta	Estofado de ternera con verdura. 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 1º plato 2º plato Guarnición	11-05 - Crema de patata y zanahoria - Cinta de lomo asada - 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 1º plato 2º plato Guarnición	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 1º plato 2º plato Guarnición	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 1º plato 2º plato Guarnición	14-05 - Sopa juliana de verduras con fideos - Magro con tomate - 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
SUGERENCIAS DE CENAS				
Calamar a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	Tortilla francesa con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Pavo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Pollo a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta	Arroz con tomate con huevo frito. Postre: Fruta
17-05 - Crema de calabaza - Pollo asado - 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 1º plato 2º plato Guarnición	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 1º plato 2º plato Guarnición	19-05 - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Estofado con verduras - 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 1º plato 2º plato Guarnición	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 1º plato 2º plato Guarnición	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
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta	Verduras salteadas con chuleta a la plancha. Postre: Fruta	Estofado de ternera con pasta salteada. Postre: Fruta	Bacalao a la plancha con salteado de verduras. Postre: Fruta	Magro con tomate con judías verdes cocidas. Postre: Fruta
24-05 - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Pollo en salsa - 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 1º plato 2º plato Guarnición	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 1º plato 2º plato Guarnición	26-05 - Cazuela de arroz con zanahoria y guisantes - Magro con tomate - 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 1º plato 2º plato Guarnición	27-05 - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Cinta de lomo en su jugo - 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 1º plato 2º plato Guarnición	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
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla 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	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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