

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06-09	07-09	08-09	09-09	10-09 -Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro -Coditos con champiñones, y tomate frito -Fruta de temporada -Pan integral  P: 12.39%, G: 35.23%, HC: 52.38%, Az: 12.65gr Sal: 0.75gr, AGS: 4.75gr, 455.39 Kcal
				1º plato 2º plato Guarnición
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
				Filete de ternera con ensalada. Postre: Fruta
13-09 - Crema de calabacín y puerro -Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas al horno -Fruta de temporada - Pan ecológico  P: 16.47%, G: 34.39%, HC: 49.14%, Az: 22.62gr Sal: 3.09gr, AGS: 3.10gr, 551.98 Kcal	14-09 - Lentejas guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento -Tortilla de patatas con cebolla -Ensalada de lechuga y zanahoria -Fruta de temporada -Pan ecológico  P: 12.83%, G: 40.96%, HC: 46.21%, Az: 9.75gr Sal: 2.58gr, AGS: 3.06gr, 492.80 Kcal	15-09 -Arroz blanco hervido con zanahoria, y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa -Judías verdes salteadas -Fruta de temporada -Pan ecológico  P: 11.39%, G: 28.31%, HC: 60.30%, Az: 20.92gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.55gr, 527.28 Kcal	16-09 - Alubias blancas guisadas con patatas, tomate y zanahoria -Bacalao frito -Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz -Yogur. -Pan ecológico  P: 13.77%, G: 36.62%, HC: 49.61%, Az: 14.78gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.20gr, 580.42 Kcal	17-09 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y huevo duro -Macarrones con tomate -Fruta de temporada - Pan integral  P: 15.51%, G: 33.36%, HC: 51.13%, Az: 14.01gr Sal: 2.79gr, AGS: 4.79gr, 623.63 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
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Merluza al horno con arroz salteado. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta	Pollo asado con guisantes salteados. Postre: Fruta
20-09 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria -Atún al horno con tomate -Zanahoria hervida -Fruta de temporada - Pan ecológico  P: 20.65%, G: 33.10%, HC: 46.25%, Az: 15.58gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.63gr, 484.09 Kcal	21-09 - Crema de zanahoria -Pavo al ajillo al horno -Patatas al horno -Fruta de temporada -Pan ecológico  P: 15.82%, G: 28.94%, HC: 55.24%, Az: 24.60gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.92gr, 578.02 Kcal	22-09 -Cazuela de arroz con, zanahoria y guisantes -Rosada al horno con tomillo -Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas -Fruta de temporada - Pan ecológico  P: 13.44%, G: 25.73%, HC: 60.83%, Az: 22.05gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.74gr, 599.66 Kcal	23-10 - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento -Tortilla francesa -Tomate aliñado - Yogur. - Pan ecológico  P: 12.69%, G: 34.19%, HC: 53.12%, Az: 10.90gr Sal: 0.70gr, AGS: 2.43gr, 423.10 Kcal	24-10 -Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo duro -Espaguetis con tomate, y berenjenas -Fruta de temporada - Pan integral  P: 14.82%, G: 25.47%, HC: 59.71%, Az: 14.00gr Sal: 1.18gr, AGS: 3.52gr, 514.58 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
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Verduras salteadas con calamar a la plancha. Postre: Fruta	Magro con tomate con verduras salteadas. Postre: Fruta	Revuelto de huevo y setas. Postre: Fruta	Chuletas a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta
27-09 - Crema de calabacín y puerros -Hamburguesa de ternera al horno en salsa -Patatas al horno -Fruta de temporada -Pan ecológico  P: 16.18%, G: 30.45%, HC: 53.37%, Az: 21.33gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.14gr, 603.48 Kcal	28-09 - Sopa de garbanzos y arroz con, patata y zanahoria -Abadejo frito -Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas -Fruta de temporada - Pan ecológico  P: 17.43%, G: 32.35%, HC: 50.22%, Az: 14.42gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.45gr, 531.13 Kcal	29-09 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo cocido -Cazuela de arroz con verduras - Fruta de temporada - Pan ecológico  P: 12.16%, G: 23.05%, HC: 64.79%, Az: 18.82gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.16gr, 526.12 Kcal	30-09 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria -Tortilla francesa al horno -Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogur. - Pan ecológico  P: 15.34%, G: 33.01%, HC: 51.65%, Az: 20.89gr Sal: 0.93gr, AGS: 4.25gr, 444.06 Kcal	01-10 - Espirales con tomate -Lomo de atún encebollado al Horno - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz -Fruta de temporada - Pan integral  P: 16.59%, G: 30.40%, HC: 53.01%, Az: 14.63gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.39gr, 622.44 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
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Filete de lenguado con arroz cocido. Postre: Fruta	Revuelto de huevo con menestra. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta

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

## ALÉRGENOS

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