



Cocinados Mirabueno S.L.
N.I.F.: B 14956684
R.G.S.A : 26.02234/CO

diciembre 2018

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 583

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIENES																																														
03 ARROZ BLANCO ALBÓNDIGAS DE AVE CON TOMATE PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		04 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		05 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		 <p style="text-align: center;">6 de diciembre Día de la Constitución</p>		07 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO ASADO CON JUDÍAS PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>																																														
<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>734 Kcal</td><td>33,86g</td><td>94,90g</td><td>15,84g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina				734 Kcal	33,86g	94,90g	15,84g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>255 Kcal</td><td>7,91g</td><td>33,47g</td><td>14,66g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		255 Kcal	7,91g	33,47g	14,66g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>615 Kcal</td><td>13,98g</td><td>94,34g</td><td>42,19g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		615 Kcal	13,98g	94,34g	42,19g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>423 Kcal</td><td>19,35g</td><td>59,74g</td><td>6,49g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		423 Kcal	19,35g	59,74g	6,49g									
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	734 Kcal	33,86g	94,90g	15,84g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	255 Kcal	7,91g	33,47g	14,66g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	615 Kcal	13,98g	94,34g	42,19g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	423 Kcal	19,35g	59,74g	6,49g																																																		
10 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		11 COCIDO ANDALUZ TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		12 CREMA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES (Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil) PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		13 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural) PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		14 SOPA DE CAZUELA BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>																																														
<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>231 Kcal</td><td>5,88g</td><td>35,57g</td><td>9,91g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		231 Kcal	5,88g	35,57g	9,91g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>559 Kcal</td><td>8,64g</td><td>92,90g</td><td>32,74g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		559 Kcal	8,64g	92,90g	32,74g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>544 Kcal</td><td>21,33g</td><td>67,10g</td><td>20,59g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		544 Kcal	21,33g	67,10g	20,59g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>691 Kcal</td><td>17,74g</td><td>94,55g</td><td>45,72g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		691 Kcal	17,74g	94,55g	45,72g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>519 Kcal</td><td>14,63g</td><td>66,38g</td><td>35,93g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		519 Kcal	14,63g	66,38g	35,93g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	231 Kcal	5,88g	35,57g	9,91g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	559 Kcal	8,64g	92,90g	32,74g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	544 Kcal	21,33g	67,10g	20,59g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	691 Kcal	17,74g	94,55g	45,72g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	519 Kcal	14,63g	66,38g	35,93g																																																		
17 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos) PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		18 ESTOFADO DE PATATAS SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHOR PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		19 CREMA DE VERDURAS CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes) PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		20 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE FLETÁN AL HORNO CON JUDÍAS (Pescado, judía verde) PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		21 SOPA POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>																																														
<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>680 Kcal</td><td>18,76g</td><td>88,12g</td><td>40,46g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		680 Kcal	18,76g	88,12g	40,46g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>556 Kcal</td><td>34,40g</td><td>56,44g</td><td>9,99g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		556 Kcal	34,40g	56,44g	9,99g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>536 Kcal</td><td>24,14g</td><td>64,66g</td><td>17,10g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		536 Kcal	24,14g	64,66g	17,10g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>681 Kcal</td><td>11,76g</td><td>80,64g</td><td>36,73g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		681 Kcal	11,76g	80,64g	36,73g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>261 Kcal</td><td>7,08g</td><td>41,54g</td><td>21,74g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		261 Kcal	7,08g	41,54g	21,74g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	680 Kcal	18,76g	88,12g	40,46g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	556 Kcal	34,40g	56,44g	9,99g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	536 Kcal	24,14g	64,66g	17,10g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	681 Kcal	11,76g	80,64g	36,73g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	261 Kcal	7,08g	41,54g	21,74g																																																		
		26 CREMA DE CALABACÍN CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		27 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>		28 SOPA DE CAZUELA POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>																																																
		<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>990 Kcal</td><td>57,88g</td><td>81,05g</td><td>37,06g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		990 Kcal	57,88g	81,05g	37,06g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>603 Kcal</td><td>11,72g</td><td>97,23g</td><td>31,65g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		603 Kcal	11,72g	97,23g	31,65g	<table border="1"> <tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energia</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteina</td></tr> <tr><td></td><td>653 Kcal</td><td>19,98g</td><td>65,71g</td><td>46,00g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		653 Kcal	19,98g	65,71g	46,00g																				
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	990 Kcal	57,88g	81,05g	37,06g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	603 Kcal	11,72g	97,23g	31,65g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	653 Kcal	19,98g	65,71g	46,00g																																																		