



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

diciembre 2018

Tipo Menu: MENU DICIEMBRE FDSM

Nº Regit.: 587

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada
Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (Reglamento 1169/2011)
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES

03 ARROZ A LA CUBANA
(Arroz y salsa de tomate)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	700 Kcal	24,92g	101,73g	21,28g

10 SOPA DE ALBÓNDIGAS

(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN
(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	690 Kcal	24,33g	92,88g	29,06g

17 POTAJE DE GARBANZOS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

PEZ A LA CORDOBESA
(Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	680 Kcal	18,76g	88,12g	40,46g

MARTES

04 MACARRONES CON JAMÓN YORK
(pasta, fiambre de york, cebolla y salsa de tomate)

TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA
(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO YOGUR
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	715 Kcal	26,48g	90,87g	25,29g

11 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA

(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU
(Croqueta de bacalao, tomate)

PAN BLANCO YOGUR
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	752 Kcal	24,11g	96,21g	37,54g

18 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA

(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA
(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO YOGUR
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	721 Kcal	30,78g	74,12g	29,20g

MIÉRCOLES

05 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	615 Kcal	13,98g	94,34g	42,19g

12 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES

(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	610 Kcal	22,23g	80,50g	23,12g

19 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES

(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

CARNE EN SALSAS CON VERDURAS
(Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	602 Kcal	25,04g	78,05g	19,63g

26 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

CARNE CON TOMATE CON MENESTRA
(Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, quisante, coliflor, champiñón, alcachofa v espárragos)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	626 Kcal	21,95g	83,12g	24,75g

JUEVES

6 de diciembre

Día de la Constitución



07 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
(Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)

TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL
Tortilla francesa al horno con tomate natural

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	616 Kcal	23,08g	89,47g	18,00g

14 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA

(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	635 Kcal	19,86g	89,40g	22,71g

21 SOPA DE PICADILLO

(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	739 Kcal	20,88g	92,98g	47,34g

13 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	611 Kcal	10,93g	95,30g	37,89g

20 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO

(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

FLETAN FRITO CON JUDÍAS
(Pescado y judías)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	690 Kcal	24,06g	91,02g	32,52g

27 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN
(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	603 Kcal	11,72g	97,23g	31,65g

28 CAZUELA DE FIDEOS

(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL
Tortilla francesa al horno con tomate natural

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	650 Kcal	24,24g	79,36g	30,32g

