



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

enero 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 598

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																																																		
		<p>02 ARROZ CON DELICIAS</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>503 Kcal</td> <td>16,64g</td> <td>61,94g</td> <td>27,19g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		503 Kcal	16,64g	61,94g	27,19g	<p>03 COCIDO ANDALUZ</p> <p>BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>419 Kcal</td> <td>7,84g</td> <td>61,09g</td> <td>29,28g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		419 Kcal	7,84g	61,09g	29,28g	<p>04 CREMA DE VERDURAS</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>489 Kcal</td> <td>18,82g</td> <td>62,85g</td> <td>20,18g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		489 Kcal	18,82g	62,85g	20,18g																				
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	503 Kcal	16,64g	61,94g	27,19g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	419 Kcal	7,84g	61,09g	29,28g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	489 Kcal	18,82g	62,85g	20,18g																																																		
	<p>08 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>507 Kcal</td> <td>14,21g</td> <td>64,29g</td> <td>33,14g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		507 Kcal	14,21g	64,29g	33,14g	<p>09 ESTOFADO DE POTA (patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos)</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>462 Kcal</td> <td>18,35g</td> <td>31,84g</td> <td>31,29g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		462 Kcal	18,35g	31,84g	31,29g	<p>10 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)</p> <p>SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>0 Kcal</td> <td>0,00g</td> <td>0,00g</td> <td>0,00g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		0 Kcal	0,00g	0,00g	0,00g	<p>11 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN</p> <p>POLLO ASADO CON JUDÍAS (Pollo, judías verdes, ajo)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>485 Kcal</td> <td>12,60g</td> <td>40,49g</td> <td>23,69g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		485 Kcal	12,60g	40,49g	23,69g										
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	507 Kcal	14,21g	64,29g	33,14g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	462 Kcal	18,35g	31,84g	31,29g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	0 Kcal	0,00g	0,00g	0,00g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	485 Kcal	12,60g	40,49g	23,69g																																																		
<p>14 ARROZ BLANCO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>506 Kcal</td> <td>24,59g</td> <td>62,85g</td> <td>11,85g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		506 Kcal	24,59g	62,85g	11,85g	<p>15 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>335 Kcal</td> <td>14,06g</td> <td>40,65g</td> <td>21,98g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		335 Kcal	14,06g	40,65g	21,98g	<p>16 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>SOLOMILLO ASADO CON TOMATE NATURAL (Solomillo de cerdo, tomate frescos)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>501 Kcal</td> <td>17,78g</td> <td>54,27g</td> <td>32,20g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		501 Kcal	17,78g	54,27g	32,20g	<p>17 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE</p> <p>FLETÁN AL HORNO CON VERDURAS</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>370 Kcal</td> <td>3,47g</td> <td>47,59g</td> <td>9,31g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		370 Kcal	3,47g	47,59g	9,31g	<p>18 SOPA DE CAZUELA</p> <p>PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI (Pechuga de pollo y patata cocida)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>377 Kcal</td> <td>10,55g</td> <td>37,89g</td> <td>27,14g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		377 Kcal	10,55g	37,89g	27,14g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	506 Kcal	24,59g	62,85g	11,85g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	335 Kcal	14,06g	40,65g	21,98g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	501 Kcal	17,78g	54,27g	32,20g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	370 Kcal	3,47g	47,59g	9,31g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	377 Kcal	10,55g	37,89g	27,14g																																																		
<p>21 SOPA DE POLLO</p> <p>LOMO ASADO CON PATATAS</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>901 Kcal</td> <td>8,05g</td> <td>120,48g</td> <td>60,79g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		901 Kcal	8,05g	120,48g	60,79g	<p>22 CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>924 Kcal</td> <td>69,29g</td> <td>42,55g</td> <td>32,43g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		924 Kcal	69,29g	42,55g	32,43g	<p>23 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>365 Kcal</td> <td>7,60g</td> <td>58,21g</td> <td>19,57g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		365 Kcal	7,60g	58,21g	19,57g	<p>24 ESTOFADO DE PATATAS</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>623 Kcal</td> <td>46,83g</td> <td>36,53g</td> <td>16,05g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		623 Kcal	46,83g	36,53g	16,05g	<p>25 COCIDO ANDALUZ</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>620 Kcal</td> <td>19,45g</td> <td>68,50g</td> <td>42,67g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		620 Kcal	19,45g	68,50g	42,67g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	901 Kcal	8,05g	120,48g	60,79g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	924 Kcal	69,29g	42,55g	32,43g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	365 Kcal	7,60g	58,21g	19,57g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	623 Kcal	46,83g	36,53g	16,05g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	620 Kcal	19,45g	68,50g	42,67g																																																		
<p>28 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>544 Kcal</td> <td>14,36g</td> <td>64,50g</td> <td>41,93g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		544 Kcal	14,36g	64,50g	41,93g	<p>29 SOPA DE CAZUELA</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA Y TOM</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>264 Kcal</td> <td>6,30g</td> <td>31,12g</td> <td>15,08g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		264 Kcal	6,30g	31,12g	15,08g	<p>30 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO</p> <p>FLETÁN AL HORNO CON JUDÍAS (Pescado, judía verde)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>171 Kcal</td> <td>7,50g</td> <td>1,23g</td> <td>23,96g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		171 Kcal	7,50g	1,23g	23,96g	<p>31 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>Sugerencia para Cena</p> <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>149 Kcal</td> <td>7,73g</td> <td>1,67g</td> <td>16,48g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		149 Kcal	7,73g	1,67g	16,48g											
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	544 Kcal	14,36g	64,50g	41,93g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	264 Kcal	6,30g	31,12g	15,08g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	171 Kcal	7,50g	1,23g	23,96g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	149 Kcal	7,73g	1,67g	16,48g																																																		